

Menú Maig Escola

Menjars Aguilar i Artigues

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DX	3	Amanida amb formatge (enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, formatge tendra) 7	Paella de brou de peix de Cala Ratjada mixta pollastre, peix i marisc. 4,2,12,14	Fruita	Raoles de ciurons al forn amb amanida
DJ	4	Crema de carabassa, porro i llenties vermelles 1	Truita de patata amb trempó 3	Fruita	Bacallà amb verdures vapor i moniato
DV	5	Sopa de brou de pollastre 1,3	Mussola al a la mallorquina 4	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i amanida
DL	9	Crema de carabassó i porro	Pollastre a la planxa amb puré de patata 7,12	Fruita	Amanida completa amb ou i crostons de xeixa al forn
DM	9	Arròs de peix de cala Ratjada 4,2,14,12	Lluç arrebossat i amanida d'enciam 4,1,3,11,6	Fruita	Crema de carabassa + Pollastre saltat amb all, grell, xampinyons
DX	10	Amanida completa amb ou (enciam, cogombre, ceba, tomàtiga i ou) 3	Pasta a la bolonyesa mixta amb formatge gratinat 1,3,12, 6,7	Fruita	Crema de verdures i llenties vermelles
DJ	11	Cuinat de llenties amb espinacs, pebre vermell, ceba, tomàtiga, bròquil 1	Remenat d'ous amb patates 3	Fruita	Hamburguesa de peix amb salsa de iogurt i amanida verda
DV	12	Amanida amb olives (enciam, ceba, tomàtiga, olives)	Aguiat de pollastre amb pilotes casolanes i patates 3,6,1,12	logurt 7	Pizza casolana amb farina de ciuró i tomàtiga amb orenga
DL	15	Burballes Mallorquines amb pollastre i verdures 1,8	Hamburguesa casolana mixta amb amanida d'enciam, tomàtiga, ceba 12,6	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	16	Cuinat de mongetes amb bleda, pastanaga, ceba	Truita de tonyina amb amanida de tomàtiga 3,4	logurt 7	Amanida tipus cèsar amb patata refredada
DX	17	Crema de carabassa i porro	Pizza casolana de xeixa amb pernil i formatge 1,7,6	Fruita	Trampó amb cogombre i peix empanat al forn
DJ	18	Amanida amb formatge (enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, formatge tendra) 7	Tumbet amb llom (albergínia, carabassó, patata, salsa de tomàtiga casolana)	Fruita	Amanida amb ou i mongeta blanca
DV	19	Arròs de roter amb carxofa, mongeta	Peix al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam 4	Fruita	Hamburguesa casolana amb patata i trempó
DL	22	Sopa de brou de bullit 1,3	Wok de pollastre amb verdura i patata	Fruita	Crema freda de carabassó + truita
DM	23	Arròs de peix de Cala Ratjada 4, 2,14,12	Tires de calamar arrebossades i amanida amb olives (enciam, tomàtiga, ceba, olives) 1,3,6,11,14	Fruita	Wok de verdures i pollastre
DX	24	Cuinat de ciurons amb colflori, bledes, pastanaga i patata	Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 3,7	Fruita	Amanida amb seitons arrebossats al forn
DJ	25	Crema de carabassa, porro i bròquil	Peix al forn amb patata fregida 4	Fruita	Amanida amb ciurons
Dv	26	Patates guisades amb verdura	Aletes i cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam 3	logurt 7	Coca de trempó i sardines
DL	29	Cuinat de llenties amb espinacs, pebre vermell, ceba, tomàtiga 1	Truita de patata amb trempó 3	Fruita	Crema de carabassó i moniato + pollastre planxa
DM	30	Crema de carabassó i porro	Lasanya casolana amb carn mixta 1,3,12,6,7	Fruita	Ous amb tomàtiga i pa de xeixa
DX	31	Arròs tres delícies amb truita, pèsols i pernil dolc 3,6	Croquetes de pollastre i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 1,3,7,6,9,8	Fruita	Hamburguesa de llentia vermella i amanida

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

Fruita de temporada: fruita vermella, pruna, taronja, nispro, síndria, moló, albercoc, cirera, llimona

Verdura de temporada: carxofes, pèsols, bleda, enciam, cogombre, espinacs

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar. Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats. Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca. L'aigua és l'única beguda. logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml.

Producte local. /Producte ecològic