

Menú GENERAL, mes de setembre de 2020

*Els menús inclouen aigua i pa blanc o morè del forn de Sa Creu d'Algaida. Els trempats es fan amb oli d'oliva.
 Les hortalisses de temporada del menú són de producció ecològica i de proximitat, de la finca Can Delomo d'Algaida.*



Dilluns	14	Dimarts	15	Dimecres	16	Dijous	10	Divendres	11
Crema de carabassa		Llenties amb patata i verdures (bledes, espinacs, pastanaga, pebre vermell)		Sopa de brou de vedella i verdures		Sopa de galline		Arròs amb salsa de tomàtiga natural	
Pitera de pollastre al forn i ensalada variada		Truita de patata amb ensalada de tomàtiga i tonyina		Hamburguesa de carn mixta a la planxa amb tomàtiga i patata panadera		Pollastre al forn amb verdures i patata panadera		Varetes casolanes de lluç i ensalada de lletuga i olives	
Plàtan		Meló		Pera		Poma		Plàtan	
Suggeriment de sopar: Llom de bacallà amb patata, verdures i tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Fideus amb ceba, pebres i calamar / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada de ciurons amb arròs / Fruita		Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
Dilluns	21	Dimarts	22	Dimecres	23	Dijous	17	Divendres	18
Arròs broués de cap de rap, sípia i verdures (pebres, pastanaga i pèsols)		Crema de porros i pastanaga		Cuinat de ciurons amb patata i verdures (col, pastanaga, espinacs)		Macarrons a la bolonyesa		Arròs paella de carn i verdures	
Escalopa casolana de pitera de pollastre amb ensalada de lletuga i axicoria		Lluç a la planxa amb salsa marinera i arròs saltejat a les fines herbes		Truita Espanyola amb ensalada de lletuga i tomàtiga		Hoki a la planxa amb picadillo i verdures al vapor (bròcoli, mongetes tendres, pastanaga, pèsols i patata)		Croquetes casolanes de rap i ensalada cóctel amb pinya, poma i cranc	
Poma		Plàtan		Meló		Poma		logurt	
Suggeriment de sopar: Hèlixs de llenties amb verdures i festucs / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots a la planxa amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Llampuga amb pebres i pa torrat / Fruita		Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita	
Dilluns	28	Dimarts	29	Dimecres	30	Dijous	24	Divendres	25
Sopa de gallina i pollastre de camp		Llenties amb patata i verdures (bledes, espinacs, pastanaga, pebre vermell)		Tallarins amb tomàtiga natural i verdures		Sopa de bullit		Canelons casolans de carn i verdures amb salsa beixamel	
Salsitxes fresques mixtes a la planxa amb patates rostides i ensalada		Pitera de pollastre a la planxa amb picadillo i mongetes verdes saltejades		Palometa arrebossat casolà amb ensalada de lletuga i endivís		Estofat de magre i pollastre amb patata i verdures (ceba, pebre verd, pastanaga i mongetes tendres)		Hoki a la romana i ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies	
Pera		Meló		Plàtan		logurt		Pera	
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb couscous i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Ciurons amb arròs, verdures i comí / Fruita		Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Hamburguesa casolana amb pa i tomàtiga / Fruita	

El setembre és bon pintor perquè arriba la tardor

Disposam de la informació dels al·lèrgens continguts en els menús conforme al RD 126/2015.
 Previa petició a la cuina es preparen menús per als nins amb indisposició.

María Colomer Valiente
 Dietista-Nutricionista
 Col. IB00005



Menú consensuat per José Ramón (Moncho) Gómez i María Colomer