

MARÇ '19



INDIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 ARRÒS BRUT CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES ^{1,3,7} FRUITA DEL TEMPS	5 CIURONS SALTETJATS AMB CEBA, ESPINACS I CURRY TRUITA DE CARABASSÓ AMB LLETUGA, PASTANAGÓ I POMA ³ FRUITA CÍTRICA	6 CREMA DE BRÒQUIL I COLFLORI ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	7 ESPAGUETIS NEGRES AMB SALSÀ MARINERA ^{1,2,4} PEIX, PALOMETA A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS I TREMPÓ ⁴ FRUITA DEL TEMPS	8 SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES ¹ BULLIT DE POLLASTRE NATILLA ⁷
11 CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PERNIL I FORMATGE AMB LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA ^{3,7} FRUITA DEL TEMPS	12 SOPA MINISTRONE ¹ SALSITXES DE POLLASTRE CASOLALES A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	13 ARRÒS DE PEIX ⁴ PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENSALADA D'ENCIAM, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES ^{1,3,4} IOGURT NATURAL ⁷	14 VICHYSOISE DE PORROS LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS AMB PURÉ DE PATATA ⁷ FRUITA DEL TEMPS	15 AMANIDA DE PASTA TROPICAL DE SURIMI I PINYA ^{1,2,4} PEIX, FILET DE HOKI A LA PLANXA AMB PICADILLO I VERDURES ARREBOSSADES ^{1,3,4} FRUITA DEL TEMPS
18 SOPA DE BROU DE VERDURES ¹ ESCALDUMS DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	19 AMANIDA DE PATATA BULLIDA AMB OLIVES, BLAT DE LES ÍNDIES I DAUS DE PERNIL DOLÇ (MAIONESA OPCIONAL) PEIX, SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ DE NAPS ACOMPANYAT DE PÈSOLS SALTETJATS AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS	20 MACARRONS INTEGRALS AL PESTO ^{1,8} EMPANADILLES DE CARN AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I BROT ^{1,3,6} IOGURT NATURAL ⁷	21 ARRÒS CALDÒS AMB SÈPIA ² TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB ENCIAM, POMA, ANOUS I SÈSAM ^{3,8,11} FRUITA DEL TEMPS	22 PURÉ DE CIURONS AMB CARABASSA LLUÇ A LA MALLORQUINA ⁴ FRUITA DEL TEMPS
25 ARRÒS BROVÓS AMB POLLASTRE I PÈSOLS TRUITA DE TONYINA AMB LLETUGA I TOMÀTIGA ^{3,4} FLAM ⁷	26 ESPIRALS AMB SALSÀ DE VERDURES ^{1,7} NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀTIGA I BLAT DE MORO ^{1,3} FRUITA DEL TEMPS	27 SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES ¹ PEIX, HOKI AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD ⁴ FRUITA DEL TEMPS	28 CUINAT DE MONGETES BLANQUES HAMBURGUESA MIXTA CASOLANA TORRADA AMB LLETUGA, POMA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA CÍTRICA	29 CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGETS ⁷ POLLASTRE TIKKA MASALA PLAT TÍPIC HINDÚ FRUITA DEL TEMPS

(TOTS ELS NOSTRES MENÚS INCLOUEN PA MORENO I AIGUA/TOTES LES NOSTRES ENSALADES ESTÀN AMANIDES AMB OLI D'OLIVA EXTRA VERJO PREMSAT AMB FRED)

Producte Ecològic (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Plat tradicional de les Illes Balears

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

Recomanacions berenars, propostes de sopars per complementar els menús del migdia i menús substitutius per al tèrçies alimentàries a la nostra pàgina web

DIETISTA-NUTRICIONISTA NEUS GOYENCHE Nombre Col·legiada IB0088

COMENSALS MENJADORS ESCOLARS S.L. B57483265 CAMÍ CA'N COLL N° 8 LOCAL 4 - 07010 URB. SECAR DE LA REAL (PALMA DE MALLORCA) ILLES BALEARS. TELÈFON 971769031 FAX 971765703 www.comensals.com info@comensals.com

