

# OCTUBRE '18



CUBA 

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> CUINAT DE LLENTIES TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ACOMPANYADA DE LLETUGA, DAUS DE TOMÀTIGA I SÈSAM TORRAT <sup>3,7,11</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>2</b> ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT <sup>4</sup> PEIX, LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA AMANIT AMB OLI D'OLIVA I PEBRE BORD <sup>4</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> PURÉ DE CARABASSÍ HAMBURGUESA CASOLANA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, POMA I NOUS <sup>8</sup> IOGURT NATURAL <sup>7</sup>	<b>4</b> FIDEUÀ DE SÈPIA I GAMBETES <sup>1,2,4,14</sup> PEIX, HOKI A L'ESPATLLA I MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB CEBA <sup>4</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIURONS TREMPATS AMB PATATA BULLIDA, OU BULLIT I TONYINA <sup>3,4</sup> PITRERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA CASOLANA AMB LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA <sup>1,3</sup> FRUITA DEL TEMPS
<b>8</b> ARRÒS MARINERA <sup>2,4,14</sup> PEIX, PALOMETA TORRADA AMB LLETUGA, MEZCLUM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES <sup>4</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>9</b> SOPA DE PASTA AMB BROU DE CARN <sup>1,9</sup> BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, MONGETES TENDRES, PASTANAGA I COL FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> CUINAT MONGETES BLANQUES REMENAT D'OU AMB CEBA I GAMBETES ACOMPANYAT DE CANONGES, RODANXES DE TOMÀTIGA I FORMATGE TENDRE <sup>2,3,7</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> AMANIDA COMPLETA DE POLLASTRE I PINYA MACARRONS CARBONARA AMB PORRO, PERNIL DOLÇ, BACÓ, XAMPINYONS I NATA VEGETAL <sup>1</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> FESTA, DIA DE LA HISPANITAT
<b>15</b> VICHYSOISSE DE PORROS PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE CURRY ACOMPANADA D'ARRÒS BASMATI BULLIT <sup>7</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>16</b> ESCUDELLA FRESCA PEIX, SALMÓ AL FORN ACOMPANYAT DE TOMÀTIGA, BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA <sup>4</sup> IOGURT NATURAL <sup>7</sup>	<b>17</b> SOPA DE "FIDEUÍ" AMB BROU DE VERDURES <sup>1,9</sup> CORDON BLUE (LLOM DE PORC, PERNIL DOLÇ I FORMATGE) ARREBOSSAT AMB PATATES ROSTIDES AL FORN <sup>1,3,7</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CIURONS CUINATS SALSITXES FRESQUES MIXTES TORRADES AMB LLETUGA ROMANA, CANONGES, TOMÀTIGA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	<b>19</b> ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA, OU BULLIT I PLÀTAN FREGIT <sup>3</sup> PLAT TRADICIONAL DE CUBA PEIX, GALLINETA AL FORN AMB TREMPÓ (TOMÀTIGA, CEBA I PEBRE TENDRE) FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA <sup>1,4</sup> PEIX, FILET DE DORADA A LA PLANXA AMB LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA <sup>4</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>23</b> AMANIDA VARIADA AMB FORMATGE, BLAT DE MORO I PALETS DE CRANC <sup>2,7</sup> ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> ARRÒS BRUT PEIX, LLUÇ A L'ESPATLLA AMB ALLETS I BRÒQUIL AL VAPOR GRATINAT AMB FORMATGE <sup>4,7</sup> FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> SÈMOLA AMB BROU DE CARN I VERDURES AMB POLLASTRE <sup>1,9</sup> TRUITA DE PATATA I CEBA AMB LLETUGA I DAUS DE TOMÀTIGA <sup>3</sup> NATILLA DE VAINILLA <sup>7</sup>	<b>26</b> LLENTIES CUINADES AMB ARRÒS FILET D'INDIOT TORRAT AMB AMANIDA CAPRESE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) <sup>7</sup> FRUITA DEL TEMPS
<b>29</b> CREMA DE CARABASSA, PORRO I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES AL FORN AMANIDES AMB PEBRE BORD I ALLETS IOGURT NATURAL <sup>7</sup>	<b>30</b> ESPIRALS AL PESTO (ALFABAGUERA FRESCA, PINYONS, OLI D'OLIVA I FORMATGE) <sup>1,7,8</sup> LLOM TORRAT AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA ACOMPANYAT DE XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> CIURONS ESCALDINS AMB CEBA, TOMÀTIGA I CARN MAGRA TRUITA A LA FRANCESA AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA <sup>3</sup> 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·lèrgies 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](http://www.comensals.com) [info@comensals.com](mailto:info@comensals.com)

