

# SETEMBRE '18



## ESPANYA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA <sup>1,7</sup> TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, CANONGES, POMA I BROTS DE SOJA <sup>3,6</sup> IOGURT NATURAL <sup>7</sup>	13 ARRÒS MELÓS AMB GAMBES I SÈPIA <sup>2,4</sup> SALSITXES FRESQUES MIXTES TORRADES AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	14 CUINAT DE LLENTIES PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENSALADA DE CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES <sup>1,3,4</sup> FRUITA CÍTRICA
17 CREMA DE PASTANAGÓ I GINGEBRE OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINAT AMB FORMATGE I PATATES AL FORN <sup>3,7</sup> FRUITA DEL TEMPS	18 ARRÒS QUATRE DELÍCIES (POLLASTRE, CANSALADA, PASTANAGA I PÈSOLS) BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM, CEBA I TOMÀTIGA <sup>1,3</sup> FRUITA DEL TEMPS	19 SOPA MINISTRONE <sup>1</sup> PEIX, SALMÓ A LA PLANXA AMB SALSA DE CÍTRICS I PATATES AL FORN <sup>4</sup> IOGURT NATURAL <sup>7</sup>	20 CIGRONS SALTETJATS AMB CEBA, ESPINACS I CURRI TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA CAPRESE (TOMÀTIGA, FORMATGE I ORENGA) <sup>3,7</sup> FRUITA CÍTRICA	21 ARRÒS BRUT PLAT TRADICIONAL DE MALLORCA POLLASTRE AL FORN AMB POMES I PRUNES FRUITA DEL TEMPS
24 LLENTIES CUINADES AMB ARRÒS PEIX, BOQUERONS ARREBOSSATS AMB TREMPÓ (TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA) <sup>1,3,4</sup> FRUITA CÍTRICA	25 CANELONS DE CARN I ESPINACS <sup>1</sup> TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA DE POMA, PASTANAGA RATLLADA, PANSES I LLETUGA <sup>3,7</sup> FRUITA DEL TEMPS	26 ARRÒS DE PEIX <sup>4</sup> HAMBURGUESES CASOLANES DE POLLASTRE AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DEL TEMPS	27 CREMA DE BRÒQUIL PEIX, DORADA AL FORN AMB PATATES, CEBA I PEBRE BORD <sup>4</sup> NATILLA <sup>7</sup>	28 SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES <sup>1</sup> LLOM TORRAT AMB SALSA DE XAMPINYONS ACOMPANYAT DE QUINOA <sup>7</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 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](http://www.comensals.com) [info@comensals.com](mailto:info@comensals.com)

