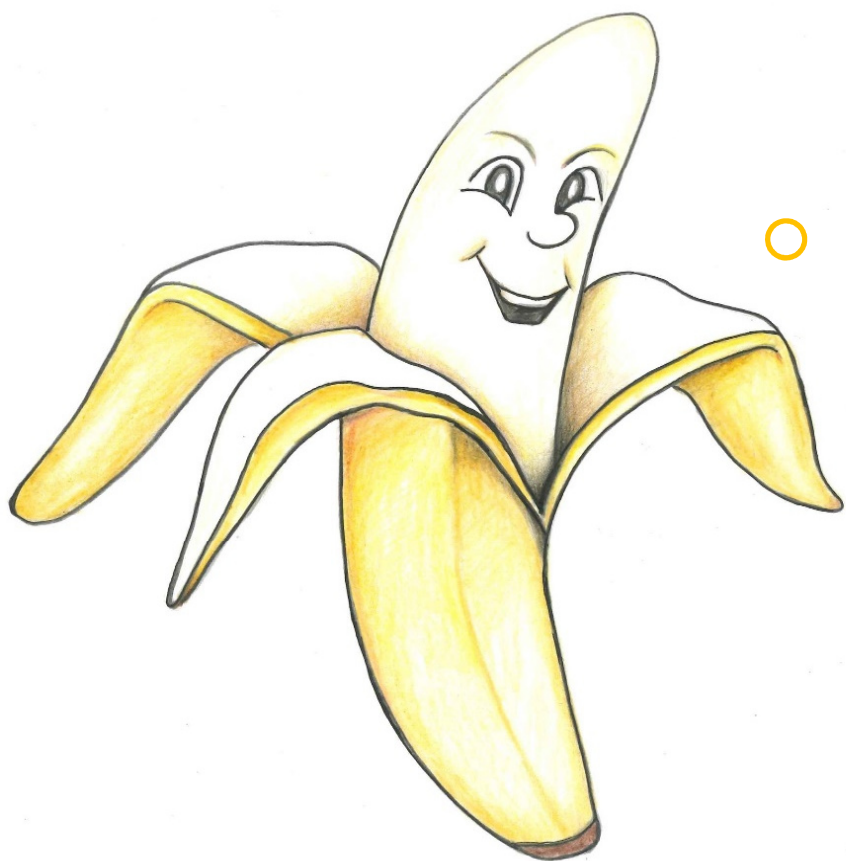


DESEMBRE



PLÀTAN



El meu alt contingut en potassi i magnesi t'ajuda a mantenir la musculatura activa, a més a més ajuda al desenvolupament del teu cervell ;)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE CARABASSA, CEBA I PORRO LLOM TORRAT AMB SALSA DE FRUITS VERMELLS ⁸ I QUINOA PLÀTAN	3 ARRÒS PEIX⁴ PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS ⁴ ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT NATURAL AMB PLÀTAN DESHIDRATAT ⁷	4 CUINAT DE MONGETES BLANQUES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	5 ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO AMB AMETLLES ^{1,8} PEIX, SALMÓ A LA PLANXA ⁴ AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I OLIVES NEGRES ⁴ FRUITA DEL TEMPS	6 FESTA, DIA DE LA CONSTITUCIÓ ESPANYOLA
9 CIURONS CUINATS RABAS DE CALAMAR ^{1,2,3,4,14} AMB LLETUGA ROMANA , PINYA I PIPES ⁸ IOGURT NATURAL ⁷	10 CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE AMB CROSTONS DE PÀ ¹ HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	11 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE PORRO I CARABASSA GRATINATS AL FORN ^{1,7} BOQUERONS ENFARINATS ^{1,3,4} AMB CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I PANSES PLÀTAN	12 ARRÒS MILANESA TRUITA DE FORMATGE ^{3,7} AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGUETES CHERRI, CEBA I POMA FRUITA DEL TEMPS	13 PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT AMB PICADA D'AMETLLES⁸ FRUITA DEL TEMPS
16 ARRÒS BRUT TRUITA A LA FRANCESA ³ AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA MERAVELLA AMB BROU DE CARN I VERDURES ^{1,9} TIRES DE POLLASTRE AL CURRI ⁷ AMB ARRÒS BASMATI FRUITA DEL TEMPS	18 VYCHISOISSE DE PORROS LASSANYA DE CARN ^{1,3,7} ACOMPANYADA DE LLETUGUES VARIADES FRUITA DEL TEMPS	19 LLENTIES CUINADES PEIX, HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ⁴ ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I CEBA FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA DE GALETS¹ RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES TORRÓ ⁷
23 VACANCES DE NADAL	24 VACANCES DE NADAL	25 VACANCES DE NADAL	26 VACANCES DE NADAL	27 VACANCES DE NADAL
30 VACANCES DE NADAL	31 VACANCES DE NADAL			

(TOTS ELS NOSTRES MENÚS INCLOUEN **PA MORENO DE FORN DE LLENYA (PRODUCTE LOCAL)** I AIGUA/TOTES LES NOSTRES ENSALADES ESTÀN AMANIDES AMB OLI D'OLIVA EXTRA VERJO PREMSAT AMB FRED I CUINAM ALTERNANT OLI D'OLIVA I OLI DE GIRA-SOL ALTOOLEIC)

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

Brou de peix local

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 Fruïts 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 info@comensals.com