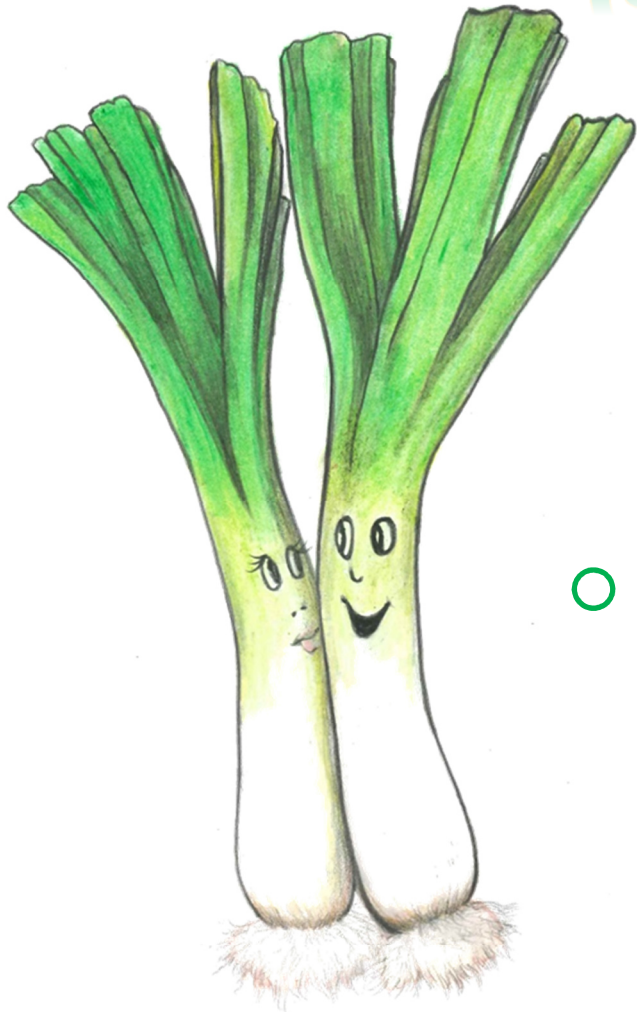


GENER



PORRO



El meu alt contingut amb compostos sulfurats juntament amb la vitamina C, ens dona qualitats antibacterianes i antifúngiques que t'ajuden a augmentar les defenses, i el meu alt contingut en fibra et millora el trànsit intestinal ;)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 VACANCES DE NADAL	2 VACANCES DE NADAL	3 VACANCES DE NADAL
6 FESTA, DIA DELS REIS	7 CUINAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE 3,7 AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL 7	8 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (PORRO, PERNIL DOLÇ, BACÓ I NATA VEGETAL) PEIX, LLUÇ A LA PLANXA 4 AMB CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I BROTS DE SOJA 6 FRUITA DEL TEMPS	9 ARRÒS BRUT SALSITXES DE PORC I POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA CAPRESE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE 7, OLI D'OLIVA I ORENGA) FRUITA DEL TEMPS	10 CREMA DE CARABASSÍ AMB CROSTONS DE PÀ 1 PEIX, SALMÓ 4 I PATATES AL FORN AMB SALSA DE CÍTRICS FRUITA DEL TEMPS
13 PURÉ DE PÈSOLS AMB BRÒQUIL PILOTES MIXTES AMB SALSA DE XAMPINYONS 7 Y PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	14 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE PORRO I CARABASSA 1 PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURONS 4 ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA , PASTANAGA RATLLADA I OLIVES VERDES FRUITA DEL TEMPS	15 CIURONS CUINATS CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES, REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL 7	16 CREMA DE CARABASSA AMB POMA TRUITA DE PATATA I CEBA 3 AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I SÈSAM FRUITA DEL TEMPS	17 ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES 9 RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB SALSA DE VERDURES ACOMPANYAT DE MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB ALLETS FRUITA DEL TEMPS
20 ARRÒS DE PEIX (peix de roca) 4 BOQUERONS ARREBOSSATS 1,3,4 AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA, CEBA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL 7	21 LLENTIES CUINADES COSTELLETES DE MÈ TORRADES AMB AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE 7, OLI D'OLIVA I ORENGA) FRUITA DEL TEMPS	22 PURÉ DE BRÒQUIL I COLFLORI TRUITA DE TONYINA 4 ACOMPANYADA DE PÈSOLS SALTEJATS AMB PORRO I PERNIL DOLÇ FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE GALETS AMB BROU DE VERDURES 1,9 ESCALDUMS D'INDIOT AMB PICADA D'AMETLLES 8 FRUITA DEL TEMPS	24 CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA PEIX, DORADA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERD 4 ACOMPANYADA FULLES DE ROURE I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA MINISTRONE 1,9 FRIT DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	28 ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO AMB AMETLLES 8 PEIX, HOKI A L'ESPATLLA 4 AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA, POMA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	29 AGUIAT DE MONGETES PINTADES HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I DAUS DE PERNIL DOLÇ FRUITA DEL TEMPS	30 PURÉ DE VERDURES DEL TEMPS RABAS DE CALAMAR ARREBOSSADES 1,2,3,4,14 ACOMPANYADES DE PATATES AL FORN AMANIDES AMB ALLETS, PEBRE BORD I OLI D'OLIVA FRUITA DEL TEMPS	31 ARRÒS MARINERA (peix de roca) 2,4 TRUITA DE PATATA I CEBA 3 AMB CANONGES, TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE I HERBASANA 7 IOGURT NATURAL 7

(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 tèrgens 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 tèrgies alimentàries a la nostra pàgina web

DIETISTA-NUTRICIONISTA NEUS GOYENCHE Nombre Col·legiada IB0088

COMENSALS MENJADORS ESCOLARS S.L. B57483265 CAMÍ CA'N COLL Nº 8 LOCAL 4 - 07010 URB. SECAR DE LA REAL (PALMA DE MALLORCA) ILLES BALEARS. TELÈFON 971769031
FAX 971765703 www.comensals.com info@comensals.com