

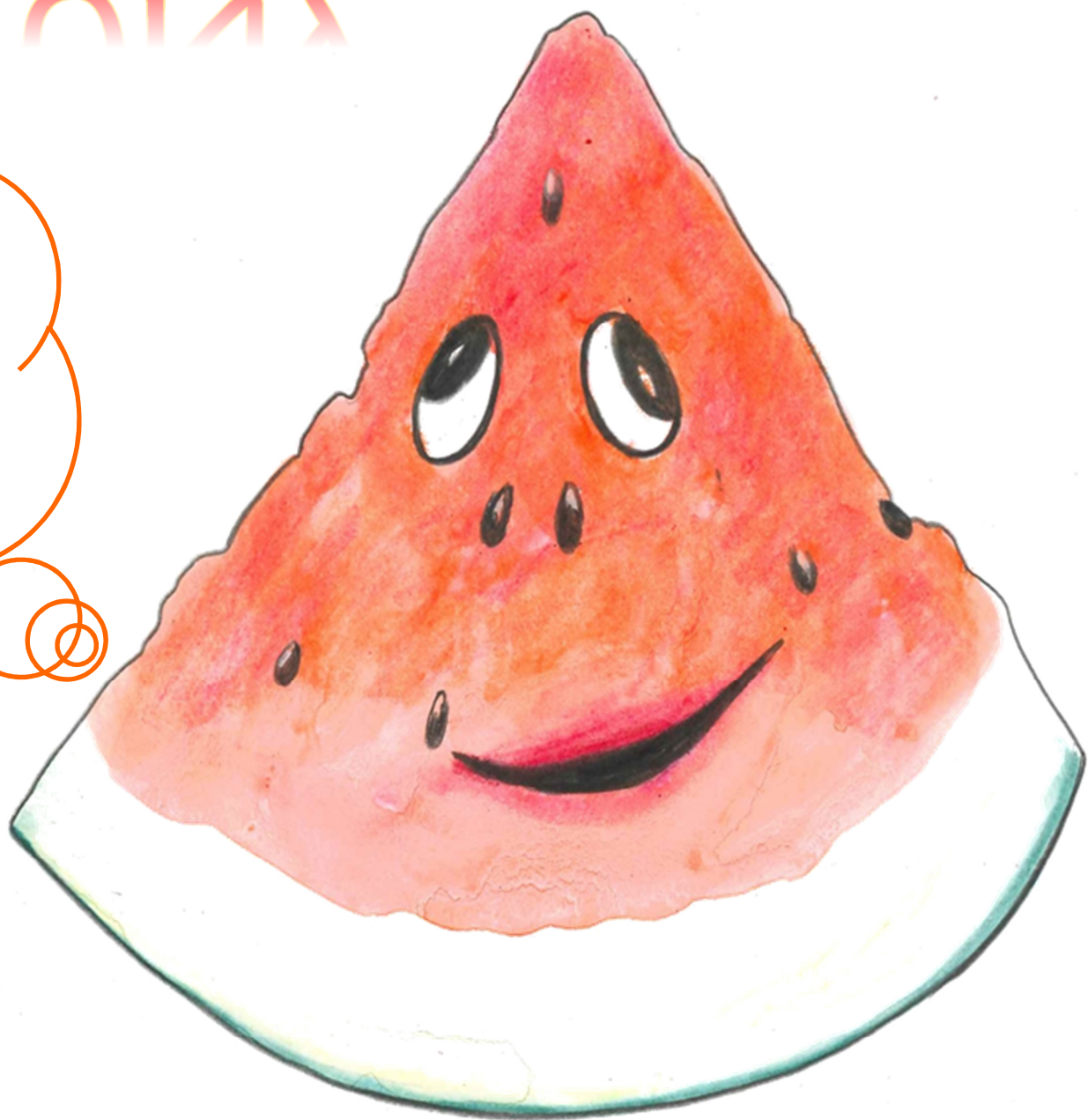
JUNY



SINDRIA



El meu alt contingut en l'antioxidant licopè, t'ajuda a prevenir malalties del cor, el meu alt contingut amb potassi i aigua t'hidraten i t'ajuden a recuperar-te després de l'exercici físic i a més a més, la meva alta quantitat en vitamina A i C t'ajuden a la formació de col·lagen i a cicatritzar les ferides :)



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|--|
| 1 AMANIDA DE MONGETES AZUKIS AMB TOMÀTIGA, TONYINA I BLAT DE LES ÍNDIES ⁴ PEIX, HOKI A L'ESPATLLA ⁴ AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ^{1,3} I OGURT NATURAL ⁷ | 2 TORTELLINI DE FORMATGE ^{1,7} HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA SINDRIA | 3 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PEIX, SALMÓ AL FORN ⁴ AMB SALSA DE CÍTRICS I PATATA PANADERA AL FORN FRUITA DEL TEMPS | 4 CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA TRUITA DE CARABASSÍ ³ AMB TREMPÓ I POMA FRUITA DEL TEMPS | 5 ARRÒS MARINERA ^{2,4} PITERRA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES FRUITA DEL TEMPS |
| 8 AMANIDA FREDA DE PASTA DE LLAÇOS AMB POLLASTRE I PINYA TRUITA A LA FRANCESA ³ AMB LLETUGUES VARIADES I ANOUS ⁸ FRUITA DEL TEMPS | 9 CREMA DE CARABASSA I POMA PEIX, LLUÇ A LA MALLORQUINA ⁴ AMB BLEDES, GRELLS, ESPINACS, PATATES, PANSES I PINYONS FRUITA DEL TEMPS | 10 LLENTIES CUINADES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , PASTANAGA RATLLADA I RÊMOLATXA SINDRIA | 11 ARRÒS 5 DELICIES AMB CEBA, PERNIL DOLÇ, PÈSOLS, PÈBRE VERMELL I BACÓ ^{3,4} PEIX, DORADA A LA PLANXA ⁴ AMB ENSALADA DE LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I BROS DE SOJA ⁶ FRUITA DEL TEMPS | 12 VICHYSOISE DE PORROS ⁷ RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB SALSA DE VERDURES I PATATES FREGIDES I OGURT NATURAL ⁷ |
| 15 CREMA DE MELÓ AMB CROSTONS DE PERNIL SALAT CANELONS DE CARN ^{1,7} SINDRIA | 16 CIURONS TREMPATS AMB MONGETES TENDRES, PATATA I OU BULLIT ³ NUGGETS DE PEIX ^{1,3,4} AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS | 17 SOPA MERAVELLA AMB BROU DE CARN I VERDURES ^{1,9} ROSTIT DE POLLASTRE AMB PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS | 18 ARRÒS BOLONYESA TRUITA A LA FRANCESA ³ AMB LLETUGUES VARIADES I OGURT NATURAL ⁷ | 19 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS |
| <h1>VACANCES D'ESTIU</h1> | | | | |

(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 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 GOYENECHÉ 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