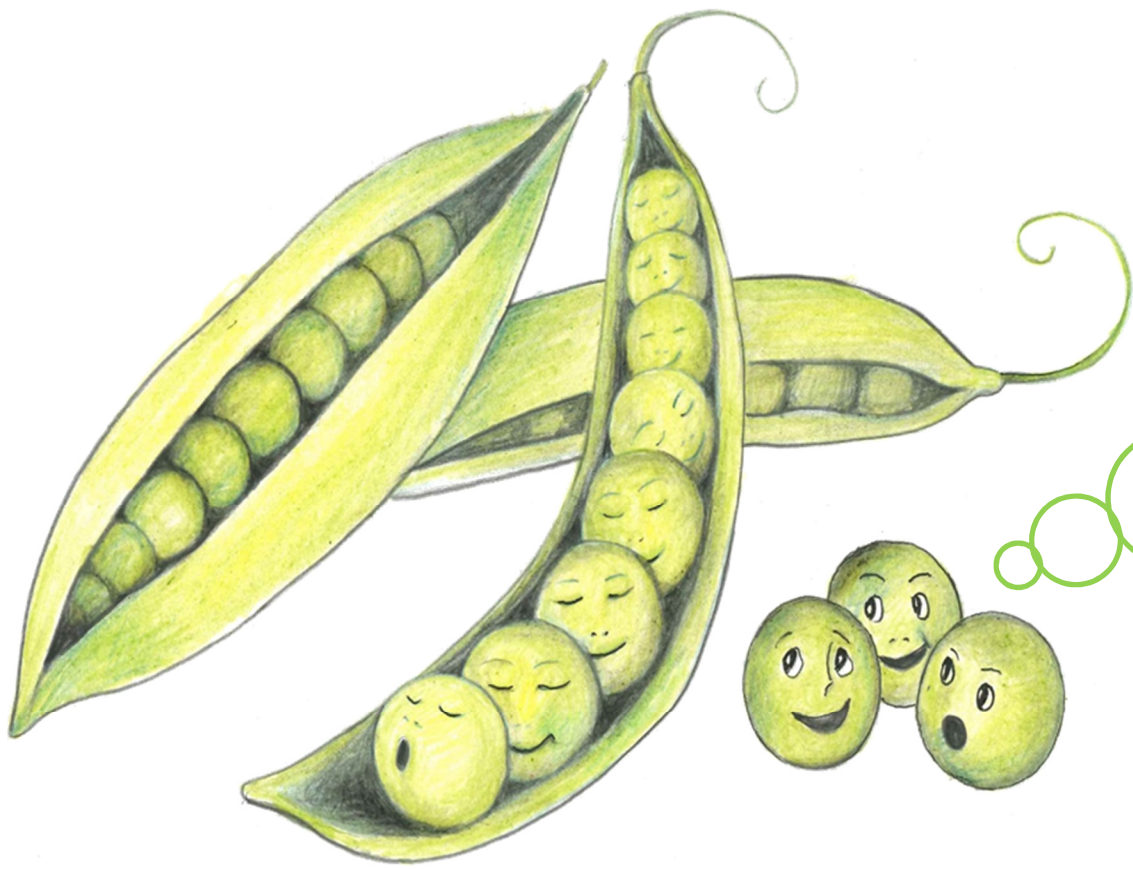


# MARÇ



## PÈSOLS

El meu alt contingut amb vitamines del grup B t'ajuda a mantenir un estat d'ànim positiu i a concentrar-te durant l'època d'estudis i estrès. A més a més, el meu alt contingut en antioxidants millora l'estat del teu cabell, ungles i pell ;)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <b>MACARRONS INTEGRALS</b> A LA MONTANYA (AMB PORRO, CEBA, TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS) PEIX, SALMÓ A LA PLANXA 4 AMB LLIMONA I JULIVERT (MAIONESA OPCIONAL 7) AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> I REMOLATXA <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	3 CUINAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE 3,7 ACOMPANYADA AMB VERDURES AMB TEMPURA 1,3 IOGURT NATURAL 7	4 <b>CREMA DE CARABASSÍ AMB PERA</b> AGUIAT DE PILOTES MIXTES AMB PATATES I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	5 ARRÒS 5 DELÍCIOS (AMB PERNIL DOLÇ, BACON, PÈSOLS, PEBRE VERMELL I CEBA) PEIX, LLUÇ A LA PLANXA 4 AMB PICADA D'ALL I JULIVERT ACOMPANYAT DE <b>LLETUGA ROMANA</b> , PASTANAGA RATLLADA I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 PURÉ DE PÈSOLS AMB CROSTONS DE PÀ 1 FILET DE LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ 1,3 AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , TOMÀTIGA I SÈSAM 11 FRUITA DEL TEMPS
9 ARRÒS BRUT AMB PESOLETS TRUITA DE TONYINA 4 AMB TOMÀTIGA, FORMATGE FRESC 7 I ALFABAGUERA FRUITA DEL TEMPS	10 SOPA DE VERDURES 1,9 ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	11 CIURONS CUINATS PEIX, HOKI A L'ESPATLLA 4 AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL 7	12 CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALS DE CURRI 7 I PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	13 FIDEUÀ MIXTA 2,4,14 CROQUETES DE POLLASTRE 1,3,7 AMB LLETUGUES VARIADES <b>FRUITA DEL TEMPS</b>
16 CUINAT DE MONGETES AZUKIS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	17 <b>VICHYSOISSE DE PORROS</b> 7 PEIX, LLUÇ A LA PLANXA 4 AMB SALS VERDA I PATATES AL FORN <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	18 <b>SOPA DE BULLIT</b> 1,9 <b>BULLIT DE POLLASTRE</b> FRUITA DEL TEMPS	19 PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA BOQUERONS ENFARINATS 1,3,4 AMB <b>TREMPÓ</b> AMB POMA IOGURT NATURAL 7	20 ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT 4 TRUITA DE PATATA I CEBA 3 AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , TOMÀTIGA I OLIVES NEGRES
23 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PEIX, HOKI AL FORN 4 AMB PATATA, CEBA I PEBRE VERMELL FRUITA DEL TEMPS	24 ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES SALSITXES MIXTES A LA PLANXA AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	25 LLENTIES CUINADES PEIX, LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS 4 AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL 7	26 <b>ESPAGUETIS INTEGRALS</b> A LA CARBONARA (AMB PORRO, CEBA, PERNIL DOLÇ, BACÓ I NATA VEGETAL) TRUITA D'ESPINACS 3 AMB TOMÀTIGA, PASTANGA RATLLADA I ALFABAGUERA <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	27 SOPA MINISTRONE 1,9 <b>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES</b> 8 FRUITA DEL TEMPS
30 TALLARINS A LA BOLONYESA 1 FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB <b>LLETUGA ROMANA</b> , PASTANAGA RATLLADA I BROTS DE SOJA 6 FRUITA DEL TEMPS	31 CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA FILET DE DORADA A LA PLANXA 4 AMB COLFLORI GRATINADA 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·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 Nº 8 LOCAL 4 - 07010 URB. SECAR DE LA REAL (PALMA DE MALLORCA) ILLES BALEARS. TELÈFON 971769031  
165461654FAX 971765703 [www.comensals.com](http://www.comensals.com) [info@comensals.com](mailto:info@comensals.com)