

SETEMBRE



CARABASSA



El meu alt contingut en betacarotens t'ajuda a millorar la mucosa estomacal i així tenir unes bones digestions, i el meu alt contingut en l'antioxidant provitamina A, que es transforma en vitamina A en el teu cos, t'ajuda a millorar la visió :)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		11 CREMA DE CARABASSA I POMA POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL 7	12 ARRÒS DE PEIX (peix de roca) 4 PEIX, LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA, ALL I JULIVERT 4 ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	13 AMANIDA FREDA DE PASTA DE LLAÇOS DE COLORS 1 AMB TOMÀTIGA, TONYINA 4 I BLAT DE LES ÍNDIES PILOTES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
16 ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES 9 TRUITA DE CARABASSÍ 3 AMB LLETUGA ROMANA , CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I PANSES IOGURT NATURAL 7	17 PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA SALSITXES MIXTES CASOLANES A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DEL TEMPS	18 ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO 1,8 BOQUERONS ENFARINATS 1,3,4 AMB LLETUGA ROMANA , REMOLATXA I POMA FRUITA DEL TEMPS	19 CIURONS TREMPATS AMB PATATES, MONGETA TENDRA I OU BULLIT 3 POLLASTRE A LA PLANXA AMB COLFLORI GRATINATS 7 FRUITA DEL TEMPS	20 CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS DE PÀ 1 PEIX, FILET DE LENGUADO 4 A LA MARINERA AMB ARRÒS BLANC FRUITA DEL TEMPS
23 CREMA DE PÈSOLS I PATATA HAMBURGUESA CASOLANA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN AMANIDES AMB OLI D'OLIVA, ALLETS I PEBRE BORD FRUITA DEL TEMPS	24 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSITA DE VERDURES DE TEMPORADA 1,7 PEIX LLUÇ A L'ESPATLLA AMB ALLETS 4 ACOMPANYAT DE LLETUGA ROMANA , PASTANAGA RATLLADA I SOJA IOGURT NATURAL 7	25 AMANIDA FREDA DE LLENTIES AMB TREMPÓ , TONYINA I BLAT DE LES ÍNDIES LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ AMB LLETUGUES VARIADES, ANOUS 8 I PINYA FRUITA DEL TEMPS	26 VICHYSSEOISE DE PORROS 7 QUICHE DE PERNIL 3,7 AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTIGA I CEBA FRUITA DEL TEMPS	27 ARRÒS AMB BROU DE VERDURES 9 FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PORRO, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATES FRUITA DEL TEMPS
30 TALLARINS AMB SALSITA DE PORRO I CARABASSA 1 PEIX, DORADA A LA PLANXA 4 AMB LLETUGA ROMANA , TOMÀTICA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS				

(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 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