

# MENÚ D'OCTUBRE 2020

		DIJOURS 1			DIVENDRES 2	
DINAR				ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA	FIDEUS DE PEIX <sup>(1,2,3,4)</sup> : ceba, tomàtiga*, pèsols, cues de rao, all i julivert	
SOPAR				LLOM MAGRE A LA PLANXA AMB COL* I PASTANAGA* AL VAPOR	TRUITA DE PATATA I ESPINACS <sup>(3)</sup> * AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA*	
				FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL <sup>(7)</sup>	
				Purè de carbassa i moniato + seitons arebossats	Conill al forn amb ceba, patata, tomàtiga i carbassó	
				fruita del temps	fruita del temps	
		DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
DINAR		<b>TREMPÓ DE LLENTIES:</b> tomàtiga*, ceba* i pebrot verd*	<b>MACARRONS INTEGRALS* A LA CARBONARA</b> <sup>(1,3,7)</sup>	<b>CIURONS CUINATS:</b> ceba, porro, tomàtiga*, pastanaga* i carbassa*	<b>CREMA DE CARABASSA I POMA**:</b> ceba, carbassa*, pastanaga* i poma*	<b>ARRÒS CALDÓS:</b> ceba, pebrot verd* i vermell*, mongeta verda* i brou de pollastre
SOPAR		<b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA AMB COLIFLOR GRATINADA</b> <sup>(7)</sup>	<b>HOKI A LA PLANXA</b> <sup>(4)</sup> AMB ALL I JULIVERT AMB LLETUGA ROMANA* I REMOLATXA RATLLADA	<b>TRUITA DE TONYINA</b> <sup>(3,4)</sup> AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA**	<b>POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA I PATATA ROSTIDA</b>	<b>RABES DE CALAMAR</b> <sup>(1,2,3,4)</sup> AMB LLETUGA*, TOMÀTIGA* I POMA*
		FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS**	IOGURT NATURAL <sup>(7)</sup>	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*
		Truita de patata i ceba amb carbassa, ceba i escarola	Espinacs a la catalana + indiòt a la planxa amb arròs integral	Sopa + llobarro al forn amb carbassó	Remenat d'ou i gambes amb saltejat de quinoa, xerri i bròquil	Humus de cigrons amb crostons de pa integral + salsitxes amb ensalada
		fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps
		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
DINAR		<b>ESPAGUETIS INTEGRALS* AMB PESTO D'AMETLLES</b> <sup>(1,8)</sup>	<b>ARRÒS MARINERA</b> <sup>(2,4)</sup> : ceba, tomàtiga*, pebrot*, brou de peix, pèsols i pebre bord.	<b>GASPATXO:</b> tomàtiga*, cogombre, pebrot verd*	<b>ESCUDELLA FRESCA:</b> mongeta pinta, ceba, carbassó*, tomàtiga*, mongeta verda* i patata	<b>CREMA DE CARBASSÓ AMB ESPINACS:</b> ceba, carbassó*, espinacs* i all.
SOPAR		<b>LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ</b> <sup>(4)</sup> LLETUGA* I OLIVES	<b>TRUITA DE CARABASSÍ</b> <sup>(3)</sup> AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA* REMOLATXA RATLLADA I POMA*	<b>FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PATATA, PASTANAGA* I PÈSOLS</b>	<b>DORADA AL FORN</b> <sup>(4)</sup> AMB TOMÀTIGA* I BLAT DE LES ÍNDIES	<b>POLLASTRE ROSTIT AMB QUINOA</b>
		FRUITA DEL TEMPS***	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL <sup>(7)</sup>	FRUITA DEL TEMPS*
		Contres de pollastre al forn amb carbassa, ceba i moniato	Mongeta verda amb patata i pastanaga + calamar a la planxa	Ous durs amb bròquil i arròs integral	sopa de bullit amb pilotes, col i pastanaga	Bacallà a la planxa amb samfaina i arròs integral
		fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps
		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
DINAR		<b>ARRÒS BRUT:</b> ceba, pebrot verd i vermell*, carbassó*, all, pollastre i magre de porc	<b>CREMA DE LLENTIA VERMELLA:</b> porro, carbassa* i llentia	<b>BULLIDURA DE MONGETA VERDA*, PASTANAGA* I PATATA**</b>	<b>SOPA MARAVELLA</b> <sup>(1,3,9)</sup>	<b>CIURONS ESCALDINS:</b> ceba, tomàtiga*, pastanaga* i pebre bord
SOPAR		<b>TRUITA FRANCESA</b> <sup>(3)</sup> AMANIDA CAPRESSE <sup>(7)</sup> (TOMÀTIGA*, FORMATGE TENDRE I ORENGA)	<b>LLOM AMB TUMBET:</b> albergínia*, pebrot vermell*, tomàtiga*, ceba, carbassó* i patata	<b>SALMÓ PLANXA</b> <sup>(4)</sup> AMB SALSA DE PORROS I <b>ARRÒS INTEGRAL</b>	<b>FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT</b> <sup>(1,3)</sup> CASOLÀ AMB <b>TREMPÓ:</b> pebrot*, tomàtiga*, ceba i poma*	<b>SALSITXES MIXTES AMB LLETUGA ROMANA* I PASTANAGA* RATLLADA</b>
		FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL <sup>(7)</sup>	FRUITA DEL TEMPS***	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*
		Bruixa a la planxa amb menestra de verdures	Burritos de pollastre amb pebre, ceba, arròs i enciam	Truita d'espínacs amb amanida de tomàtiga i llesca de pa integral	Lluç al forn amb patata, llimona, ceba i bròquil	Purè de verdures de temporada + indiòt a la planxa
		fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps
		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
DINAR		<b>VICHYSOISSE DE PORROS*</b> <sup>(7)</sup>	<b>FIDEUÀ MIXTA</b> <sup>(1,2,3,4,14)</sup> : ceba, tomàtiga*, mongeta verda*, sèpia, gambes i pollastre	<b>CUINAT DE LLENTIES:</b> ceba, pebrot* vermell, pastanaga*, mongeta verda*, patata i lloré	<b>ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES:</b> ceba, bròquil* i carbassa*	<b>AMANIDA TROPICAL AMB LLETUGA ROMANA*, TOMÀTIGA*, FORMATGE, PALETS DE CRANC I PINYA</b> <sup>(1,2,3,4,6,7)</sup>
SOPAR		<b>ESCALDUMS DE POLLASTRE:</b> ceba, patata, pastanaga, tomàtiga i pollastre	<b>HOKI AL FORN</b> <sup>(4)</sup> AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA*	<b>TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA*, PIPES</b> <sup>(8)</sup> I POMA*	<b>TRUITA DE PERNIL</b> <sup>(3)</sup> AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA*, CANONGES I OLIVES NEGRES	<b>LLUÇ A LA MALLORQUINA</b> <sup>(4)</sup> AMB PATATA, GRELLS, BLEDES*, PANSES I PINYONS
		FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL <sup>(7)</sup>
		Remenat d'ou i bolets amb quinoa + ensalada	Tofu saltejat amb verdures i arròs	Coliflor amb patata gratinada + hamburguesa casolana	Pollastre a la planxa amb purè de moniato i mongeta verda al vapor	Sopa + truita francesa amb tomàtiga trempada i lletuga
		fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps	fruita del temps

## Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local)\* i aigua  
 Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred  
 Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic  
 Aliments intearals  
**Plat tradicional de les Illes Balears**  
**Productes ecològics**  
**Productes de km 0**  
**Productes de temporada segons el calendari APAEMA**

Informació completa sobre el Reglament AJ tèrgens 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 lusc TR Traces**