



CEIP

Menú General mes de gener de 2021

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.
La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.
Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

Gener, fred o temperat, pasa'l ben arropat.

DIVENDRES	8
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	
ENSALADA DE TARDOR (lletuga ecològica, tomàtiga, ceba i nous) (8)	
FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	

DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)		CUINAT DE CIURONS (amb carabassa ecològica)		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA		ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	
TRUITA DE PATATES I CEBA (3)		HAMBURGUESA MIXTA (6,12)		PITERA D'INDIOT A LA PLANXA		ORADA AL FORN (4)		POLLASTRE ROSTIT	
TOMÀTIGA XERRY, BRÓCOLI, SÈSAM I PEBRE BORD (11)		ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)		MINESTRA DE VERDURES		ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)		PATATES "A LO POBRE"	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Llom de bacallà al forn amb patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Aguiat de sipia amb verdures i arròs / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i coliflor / Fruita		Suggeriment de sopar: Ciurons amb arròs i espinacs / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
CUINAT DE LLENTIES (amb carabassa ecològica) (1)		ARRÒS SEC AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebres, mongetes tendres i pèsols)		ENSALADA DE QUINOA (lletuga, tomàtiga xerry, olives negres, pastanaga i quinoa)		CREMA DE PORROS AMB FORMATGE PARMESÀ (7)		TALLARINS AMB VERDURES I SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)	
LLAMPUGA AL FORN (1,4)		TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ (3)		ESTOFAT DE VEDELLA		PITERA DE POLLASTRE AL FORN		LLENGUADO AMB SALSA D'ANET (4)	
PEBRES VERMELLS		ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga i olives)		VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) I PATATA		SALTAT DE MONGETES TENDRES I CUSCÚS (1)		ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT (7)		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot a la planxa amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Lluç amb all i pebre vermell, patata bullida i pebres / Fruita		Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patates i ceba / Fruita		Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures y pollastre / Fruita	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
PURÉ DE PASTANAGA I LLEGUM (1)		FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)		ARRÒS CINC DELICIES (porro, pastanaga, pèsols, gambetes i xampinyons) (2)		SOPA DE BULLIT DE POLLASTRE AMB FIDEVI (1,3)		CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (carabassa ecològica)	
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)		LLOM DE LLUÇ AL VAPOR (4)		TRUITA DE PATATES (3)		BULLIT DE POLLASTRE (mongetes tendres, pastanaga, col i patates)		RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	
ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, gambes i ametlles) (2,8)		BRÓCOLI AL VAPOR		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)		IOGURT (7)		ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (mesclum, iceberg, tomàtiga xerry i tonyina) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes amb ensalada / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bledes / Fruita		Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb indiot i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures / Fruita				Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa de tomàtiga i pa / Fruita	

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos