Xarxa d'Escoletes Públiques de les Illes Balears

Ajuntament de Calvià Mallorca · Escoletes calvia.com · IMEB Institut Municipal d'Educació i Biblioteques de Calvià

# Menú General, a partir de 12 mesos octubre 2020

| BERENAR al DEMATÍ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| FRUITA TALLADA | FRUITA TALLADA | FRUITA TALLADA | FRUITA TALLADA | FRUITA TALLADA |
| **BERENAR a l'HORABAIXA** | | | | |
| FRUITA | PA AMB PERNIL (1,5,6,7,8,11) | PA AMB TOMÀTIGA (1,5,7,8,11) | PA AMB FORMATGE (1,5,7,8,11) | COCA CASOLANA (1,3,7) |

| | | | DIJOUS 1 | DIVENDRES 2 |
|---|---|---|---|---|
| | | | Lletuga, Tomàtiga i Blat de les Índies<br>AGUIAT/PURÉ DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres o carabassí, espinacs, bledes) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Couscous amb verdures i pollastre trossejat / Fruita* | FIDEUS MELOSOS DE FILET DE RAP I VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre verd, pebre vermell, pèsols, brou) (1,3,4,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Truita de patata I ceba amb ensalada / Fruita* |
| **DILLUNS 5** | **DIMARTS 6** | **DIMECRES 7** | **DIJOUS 8** | **DIVENDRES 9** |
| Lletuga i Pastanaga ratllada<br>AGUIAT/ PURÉ DE LLENTIES AMB CARABASSA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, carabassa, espinacs) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Indiot saltejat amb ceba, pastanaga i pebres / Fruita* | CASSOLA DE FILET DE RAP AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, mongetes tendres, all, julivert, llorer, brou) (4,9)<br>IOGURT NATURAL (7)<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Ciurons amb espinacs i comí / Fruita* | PURÉ DE CARABASSA (9)<br>TRUITA DE PATATA BULLIDA I CEBA AMB MONGETES TENDRES SALTEJADES (3,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Cuixeta de pollastre amb allets I arròs amb romaní / Fruita* | SOPA DE RAP (1,3,4)<br>LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA (4)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Truita a la francesa i patata amb carabassí / Fruita* | (*) ARRÒS BRUT DE POLLASTRE (ceba, pebre verd, pebre vermell, mongetes tendres, pèsols, brou) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Raoles casolanes de bacallá i tomàtiga salteajada / Fruita* |
| **DILLUNS 12** | **DIMARTS 13** | **DIMECRES 14** | **DIJOUS 15** | **DIVENDRES 16** |
| FESTIU | Lletuga, Pastanaga i Olives<br>AGUIAT/ PURÉ DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres, espinacs o bledes) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Ou bullit amb patata, mongetes tendres i pastanaga / Fruita* | FILET DE RAP AL FORN AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA PANADERA (4,9)<br>IOGURT NATURAL (7)<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Arròs amb verdures saltejades i conill trossejat / Fruita* | SOPA DE "BULLIT" (1,3,9)<br>(*) "BULLIT MALLORQUÍ" DE POLLASTRE, PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, col) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Llenguado amb all i pebre bord i quínoa amb tomàtiga / Fruita* | (*) "GREIXERA D'OUS" (ceba, tomàtiga, pèsols, mongetes tendres, patata, ou bullit) (3,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Filet d'indiot saltejat amb xampinyons i pa / Fruita* |
| **DILLUNS 19** | **DIMARTS 20** | **DIMECRES 21** | **DIJOUS 22** | **DIVENDRES 23** |
| PURÉ DE VERDURES (9)<br>MILFULLES DE PATATA (patata i formatge) I TRUITA D'ESPINACS SALTEjADES AMB ALL (3,7)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Sopa de pasta i indiot amb carabassí / Fruita* | Lletuga, Tomàtiga i Blat de les Índies<br>AGUIAT/PURÉ DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, all, llorer, julivert) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Lluç enfarinat i sanfaina de verdures / Fruita* | AGUIAT D'INDIOT AMB POMA I VERDURES (porro, ceba, pastanaga, poma, brou) I MONIATO<br>IOGURT NATURAL (7)<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita* | Lletuga i Pastanaga ratllada<br>LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres, espinacs) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Conill aguiat amb ceba, pastanaga i couscous / Fruita* | AGUIAT DE LLUÇ AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, porros, tomàtiga, pèsols, pastanaga, julivert, brou) (4,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Hamburguesa casolana amb verdures i arròs saltejat / Fruita* |
| **DILLUNS 26** | **DIMARTS 27** | **DIMECRES 28** | **DIJOUS 29** | **DIVENDRES 30** |
| ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA i TRUITA (ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, tomàtiga triturada, all, llorer) (3)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Bacallà amb verdures, tomàtiga i patata / Fruita* | SOPA DE BROU D'AU (1,3,9)<br>POLLASTRE SALTEJAT AMB PATATA I VERDURES (pastanaga, mongetes tendres) (Tipus "ropa vieja") (9)<br>IOGURT NATURAL (7)<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita* | Lletuga, Pastanaga i Olives<br>AGUIAT/ PURÉ DE LLENTIES AMB CARABASSA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, carabassa, espinacs) (9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Filet d'indiot amb pebres saltejats i couscous / Fruita* | CASSOLA DE FILET DE RAP AMB PATATA I VERDURES (ceba, all, tomàtiga, pastanaga, pèsols, julivert, brou) (4,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Ou a la planxa amb sanfaina de verdures / Fruita* | (*) "FIDEUS ROTERS" DE POLLASTRE I VERDURES (ceba, tomàtiga, all, mongetes tendres, pastanaga, coliflor, pèsols, pollastre trossejat) (1,3,9)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>***Suggeriment de sopar:***<br>*Hamburguesa de ciurons i ensalada amb pa / Fruita* |

**AL·LÈRGENS**

**1: Cereals que continguin Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sàsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14:Mol·luscs**

María Colomer Valiente. Dietista-Nutricionista Col IB0003 www.mariacolomernutricion.com