

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart Col núm. CAT000056 Producte de proximitat o local Plat tradicional de les Illes Balears Producte ecològic I local	Al·lergògens		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
	1-Gluten 2-Llet, lactis 3-Ous 4-Peix 5-Marisc 6-Fruita seca 7-Api	8-Soja 9-Cacauet 10-Sèsam 11-Mostassa 12- Tramussos 13-Mol·luscs 14-Sulfits	Cuinat de mongetes blanques amb verdures (col, pastanaga, tomàtiga i ceba) Truita de patata i ceba amb amanida de lletuga, tomàtiga i pastanaga logurt 2,3	Ensalada de ou bullit amb lletuga, tomàtiga, blat de moro i pastanaga Pasta integral amb salsa de tomàtiga casolana amb tonyina i formatge gratinat Fruita 1,2,3,4	Puré de carabassa i colflori Croquetes de pollastre amb patates al forn Fruita 1,2,3
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	
Arròs roter amb pastanaga, tomàtiga, porro, pèsols i mongeta verda Truita de tonyina amb ensalada de lletugues, poma, taronja, pinya i blat de moro Fruita 3,4	Cuinat de lleties amb verdures (bledes, espinacs, pastanaga) Cuixetes i aletes de pollastre al forn amb patates i lletugues variades Fruita 1	Crema de pastanaga amb crostons Daus de mussola arrebossada amb patata rostida Fruita 1,3,4	Ensalada de formatge tendre amb lletugues, cogombre, olives i tomàtiga Braç de carn picada amb salsa de bolets i arròs bullit logurt 2,3	Brou de au i verdures amb sopa meravella Filet de lluç al forn amb tomàtiga pastanaga i lletuga Fruita 1,3,4	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	
Cuinat de lleties amb bledes, carabassa, patata i porro Nuggets de pollastre amb ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga logurt 1,2,3	Fideus de peix amb calamar, gambes i musclos Mussola al forn amb verdures de temporada Fruita 1,4,5,13	Cuinat de ciurons amb bledes, colflori, pastanaga i ceba Remenats d'ous amb patates i ensalada Fruita 3	Ensalada de tonyina amb lletugues, tomàtiga, pastanaga, olives i blat de moro Paella d'arròs integral de pollastre i verdures Fruita 4	Crema de bròquil i coliflor Salsitxa fresca amb puré de patata natural Fruita 2	
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	
Cuinat de lleties amb espinacs, col, tomàtiga i patates Truita de formatge amb lletugues variades, tomàtiga i blat d'índies Fruita 1,2,3	Brou d'au i verdures amb estrelletes integrals Pitera de indiots amb salsa de ceba i verdures al forn Fruita 1,3	Arròs de peix i marisc Croquetes de bacallà amb tomàtiga trempada logurt 1,2,3,4,5,13	Ensalada de lletuga, tomàtiga, blat de moro, ou bullit i pastanaga Aguiat de pollastre en pilotes, patates, mongetes i pastanaga Fruita 1,3	Puré de llegums amb carabassa, ceba i porro Filet de gallineta amb patata bullida Fruita 4	
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31	
Amanida d'enciam amb tonyina, tomàtiga, olives cogombre, blat de moro Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga casolana i verdures i formatge logurt 1,2,3,4	Cuinat de ciurons amb pastanaga, bleda, ceba i tomàtiga Pollastre al forn amb lletuga, tomàtiga i blat de moro Fruita 	Arròs integral tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga Filet de lluç al forn amb patates, carabassó i ceba al forn Fruita 3,4	Crema de carabassó amb crostons de pa integral Truita de patata i ceba amb lletugues variades Fruita 1,3	Cuinat de lleties amb pastanaga, porro, patata, carabassó Filet de dorada a la marinera amb arròs bullit Fruita 4	

Fruita de temporada: caqui, magrana, meló, pera, poma, raïm, síndria.
 Verdura de temporada: bleda, carabassa, carabassó, col, bròquil, colflori, enciam, espinacs, grells, mongeta, pastanaga, pebres, tomàtiga.
 Oli d'oliva verge extra (extracció en fred) per amanir i per cuinar oli d'oliva.
 Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats.
 Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca.
 L'aigua és l'única beguda.
 logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml.