

Menú General mes de **març** de 2019
(amb suggeriments de sopars per a complementar el menú a casa)

					DIVENDRES 1	
<p>FESTA Dia de les Illes Balears</p>						
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8		
	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>MERO AL FORN (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb ceba, col llisa i coliflor Fruita de temporada</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pastanaga, ceba, pebre vermell) (2,4,14)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures al vapor Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN(4)</p> <p>ENSALADA DE LLETUGES VARIADES I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Filet d'indiot a la planxa amb amanida de couscous Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7) (carabassa ecològica)</p> <p>PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)</p> <p>ARRÒS LLARG I SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>IOGURT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i pebre vermell Fruita de temporada</p>		
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 14		
<p>SOPA DE PEIX DE ROCA (1,2,3,4,14)</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>MEZCLUM, TOMÀTIGA I SOJA (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i couscous integral Fruita de temporada</p>	<p>MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,7)</p> <p>HOKY (lluç) AL VAPOR (4)</p> <p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Filet d'indiot amb patata i ensalada variada Fruita de temporada</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES amb espinacs</p> <p>TRUITA DE CARABASSÍ (3)</p> <p>LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I OLIVES (4) (lletuga ecològica)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Lluç amb all i pebre bord amb arròs amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ciurons ecològics)</p> <p>REDÒ D'INDIOT</p> <p>PURÉ DE PATATES (1,7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Truita de patates i ceba amb ensalada Fruita de temporada</p>	<p>ENSALADA D'ESPIRALS AMB TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLENGUADO AL FORN (4)</p> <p>BRÓCOLI I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche d'espinacs i formatge Fruita de temporada</p>		
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22		
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletugues variades, tomàtiga, ceba i tàperes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Bacallà amb salsa de tomàtiga i patata Fruita de temporada</p>	<p>FIDEUA AL PESTO (1,3,5,8)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,3,4)</p> <p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Truita de patates i ceba amb ensalada variada Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE PORROS AMB FORMATGE I CROSTONS (1,7)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) I ARRÒS LLARG</p> <p>IOGURT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb ceba, tomàtiga, mongetes i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>AMANIDA VARIADA (lletugues variades, tomàtiga, tonyina i olives) (4)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb verdures i arròs Fruita de temporada</p>	<p>FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)</p> <p>"GRAXERA D'OU" (3)</p> <p>PATATES, CARXOFES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i "Quesadillas" variades Fruita de temporada</p>		
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29		
<p>ESPAGUETIS integral AMB SALSA CARBONARA (ceba, xampinyons, baco i crema de llet) (1,3,7)</p> <p>LLUÇ AL VAPOR</p> <p>ENSALADA DE LLETUGES VARIADES I TOMÀTIGA</p> <p>IOGURT (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i llim trossejat Fruita de temporada</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA AL FORN</p> <p>PURÉ DE PATATES (1,7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Couscous tipo 3 delícies amb verdures i truita Fruita de temporada</p>	<p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>CEBA, TOMÀTIGA I PASTANAGÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes amb ensalada Fruita de temporada</p>	<p>SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) AMB PISTO</p> <p>ENSALADA DE CANONGES, LLETUGA I FORMATGE FRESC (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons amb llacets de pasta, ceba, pebres i tomàtiga Fruita de temporada</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA I CIURONS (ciurons ecològics)</p> <p>ESCALOPINS CASOLANS DE PORC (1,3)</p> <p>SALSA AL PEBRE (1,3,5,7,10) I ARRÒS BLANC</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana Fruita de temporada</p>		

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.