

GENER 2025

MARIA MAGDALENA BONNIN LLITERAS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9	10
Primer plat:			Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, porro)	Sopa de pollastre i verdures	Ciurons escaldins (amb patata, ceba, tomàtiga, carabassa)
Segon plat:	FESTIU	FESTIU	Pollastre rostit al forn	Lluç al forn	Truita de formatge (ou)
Guarnició:			amb amanida campera (patata, ceba, tomàtiga, prebe, olives)	amb patates al forn	amb amanida verda (lletuga , tomàtiga, cogombre, olives)
Postre:			Fruita	Fruita	Iogurt
Per sopar:			Lluç a la jardinera	Ous amb tomàtiga	Nuggets de peix amb amanida
	13	14	15	16	17
Primer plat:	Arròs de peix (amb brou de gerret i morralla)	Crema de verdures (patata, carabassa, pastanaga , espinacs , ceba, porro)	Ensalada mixta amb tonyina (lletuga , tomàtiga, pastanaga , blat de moro)	Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga , ceba, carabassa, mongetes verdes, col , colflori)	
Segon plat:	Piteres de pollastre a la planxa	Filet de gallineta (peix blanc) arrebossat al forn	Macarrons amb salsa bolonyesa	Ou poxat	FESTIU
Guarnició:	amb amanida variada (lletuga , tomàtiga, blat de moro, pastanaga , remolatxa)	amb patates al forn		amb tumbet (patata, albergínia, carabassó, tomàtiga, prebe)	
Postre:	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
Per sopar:	Pizza casolana "prosciutto"	Truita francesa amb tomàtiga trempada	Hamburguesa de tonyina amb amanida	Salmó a la planxa amb arròç blanc	
	20	21	22	23	24
Primer plat:	Burballes Mallorquines	Arròs tres delícies (pastanaga , pèsols ,ceba, pernil dolç, truita francesa)	Mongetes blanques cuinades (patata, pastanaga , ceba, carabassa, mongetes verdes, col)	Crema de pastanaga (pastanaga , patata, porro , ceba, tomàtiga)	Ciurons cuinats (patata, pastanaga , ceba, carabassa, mongetes, col)
Segon plat:	Mussola a la Mallorquina	Llom a la planxa	Lluç a la planxa	Piteres de pollastre amb nata i xampinyons	Truita de patata i ceba (ous)
Guarnició:	amb patates, espinacs , bledes , grells , pèsols	amb puré de patata	amb amanida verda (lletuga , tomàtiga, cogombre, olives)	amb arròs blanc	amb amanida variada (lletuga , tomàtiga, blat de moro, pastanaga , remolatxa)
Postre:	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt
Per sopar:	Calamar amb verdures i pa	Bollit de verdures i ou	Trempó amb tonyina i pa	Pamboli amb formatge tendre	Sopa
	27	28	29	30	31
Primer plat:	Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga , ceba, carabassa, mongetes verdes, col , colflori)	Arròs brut	Bollit de verdures amb ou bollit	Crema de xampinyons (patata, ceba, porro , xampinyons)	Macarrons amb tonyina i salsa de tomàtiga
Segon plat:	Salsitxa fresca al forn	Filet de gallineta (peix) al forn	Piteres de pollastre al curry	Lluç a la planxa	Truita de formatge (ou)
Guarnició:	amb amanida campera (patata, ceba, tomàtiga, prebe, olives)	amb amanida verda (lletuga , tomàtiga, cogombre, olives)	amb arròs blanc	amb patates fregides	amb amanida variada (lletuga , tomàtiga, blat de moro, pastanaga , remolatxa)
Postre:	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt	Fruita
Per sopar:	Truita de carabassó	Pamboli amb pernil salat	Lluç al forn amb patata i verdura	Ensalada de tonyina amb pa	Pepito de pollastre

AL·LERGENS ALIMENTARIS

- 0: No conté al·lèrgens

1: Gluten

2: Llet i lactis

3: Ous

4: Peix
- 5: Marisc

6: Fruits secs

7: Apid

8: Soja

9: Mol·luscs
- 10: Sulfits

11: Mostassa

12: Sèsam

13: Cacauets

14: Tramussos

- Plat ecològic
- Producte de proximitat
- Producte de temporada
- Producte de temporada i proximitat

Tots els menús es serviran únicament amb aigua com a beguda.
Per cuinar s'utilitza oli d'oliva alternat amb oli de gira-sol alto oleic.
Els iogurts contenen una quantitat de sucre inferior a 12,3 g/100 ml.
Important informar a la cuina de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: M^a Magdalena Bonnin Lliteras