Xarxa d'Escoletes Públiques de les Illes Balears

Ajuntament de Calvià

IMEB Escoletes

Menú GENERAL a partir de 12 mesos — juny 2022

BERENAR al DEMATÍ				
FRUITA TALLADA	FRUITA TALLADA	FRUITA TALLADA	FRUITA TALLADA	FRUITA TALLADA
BERENAR a l'HORA BAIXA				
PA integral AMB PERNIL (1,3,6,7,8,11,13)	FRUiTA	PA integral AMB TOMÀTIGA (1,3,6,7,8,11,13)	FRUiTA	PA integral AMB FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)

		1	2	3
		FILET DE GALL AL FORN AMB ENSALADA RUSSA CASOLANA (patata, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) (4,9,14) IOGURT NATURAL (7)	POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES (ajo, cebolla, laurel, zanahoria, champiñones) Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUS MELOSOS DE BACALLÀ I VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre verd, pebre vermell, pèsols i brou) (1,3,4,9) FRUITA DE TEMPORADA
		Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb tomàtiga i blat sarraí / Fruita	***Suggeriment de sopar:*** *Llenties saltades amb albergínia, pastanaga i cuscús / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** Pastís de carabassó amb puré de patata / Fruita
6	**7**	**8**	**9**	**10**
Lletuga, Pastanaga i Olives LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, ceba, llorer, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres, carabassó) (1,9) FRUITA DE TEMPORADA	CASSOLA DE LLOM DE LLUÇ AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga triturada, julivert i brou) (4,9,14) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, pebre verd) I POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA	GAZPACHO TRUITA DE PATATA BULLIDA I CEBA AMB MONGETES TENDRES SALTADES (3,9) FRUITA DE TEMPORADA	FILET DE GALL AL FORN AMB CEBA, PEBRE VERMELL, CARABASSÓ, SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA I PATATA PANADERA (4) FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: *Puré de porros i truita d'albergínia / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** Fideus integrals amb bolonyesa de vedella / Fruita	***Suggeriment de sopar:*** Hamburguesa de ciurons i arròs saltat amb verdures / Fruita	***Suggeriment de sopar:*** *Tortita de bròquil i cuscús amb tomàtiga / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Pa pizza casolà / Fruita*
13	**14**	**15**	**16**	**17**
Lletuga, Tomàtiga i Blat de les Índies AGUIAT o PURÉ DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, espinacs, mongetes tendres o carabassó) (1,9) FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, carn mixta i tomàtiga triturada) (1,3,7,12) FRUITA DE TEMPORADA	AGUIAT DE LLUÇ AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, ceba, porros, tomàtiga, pèsols, pastanaga, julivert, brou) (4,9,14) FRUITA DE TEMPORADA	GAZPACHO TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) FRUITA DE TEMPORADA	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA COCIDA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y SOFRITO SALTEADO (9) IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: *Truita de patata i verdures de temporada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** Cuscús saltat amb verdures i ciurons / Fruita	***Sugerencia de cena:*** *Blat sarraí amb salsa de xampinyons i indiot trossejat / Fruita*	***Sugerencia de cena:*** Lluç al forn amb verdures i quínoa / Fruita	***Sugerencia de cena:*** *Quiche de verdures i formatge / Fruita*
20	**21**	**22**	**23**	**24**
ARRÒS 3 DELÍCIES AMB TRUITA A LA FRANCESA (arròs, pèsols, pastanaga, mongetes tendres) (3,9) FRUITA DE TEMPORADA	GAZPACHO POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA, CARABASSÍ I ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES I CIURONS (all, ceba, llorer, pastanaga, carabassí) (1,3) FRUITA DE TEMPORADA	FILET DE GALL AL FORN AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA PANADERA (2,4,9,14) IOGURT NATURAL (7)	FESTIU
Suggeriment de sopar: *Espirals de llegum amb verdures / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** Arròs de peix amb verdures i lluç / Fruita	***Suggeriment de sopar:*** Truita de patata i verdures amb tomàtiga / Fruita	***Suggeriment de sopar:*** *Crema de carabassí i pollastre amb xampinyons / Fruita*	
27	**28**	**29**	**30**	
ESPIRALS D'ESTIU AMB OU BULLIT (tomàtiga, pebre, ou bullit, olives) (1,3) FRUITA DE TEMPORADA	Lletuga, Tomàtiga i Blat de les Índies LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I SAMFAINA (ceba, pebre vermell, verd, carabassí, albergínia, tomàtiga) (1) FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUS MELOSOS DE BACALLÀ I VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre verd, pebre vermell, pèsols i brou) (1,3,4,9) FRUITA DE TEMPORADA	"FRIT MALLORQUÍ" DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (cebolleta, pimiento rojo, guisantes, coliflor, ajo, laurel, hinojo fresco) (9) YOGUR NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: *Lluç amb quínoa i verdures / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Cuscús amb verdures i indiot trossejat / Fruta*	***Suggeriment de sopar:*** Verdures amb arròs i ciurons saltats / Fruita	***Sugerencia de cena:*** *Truita de carabassí amb daus de tomàtiga / Fruita*	

Al·lèrgens de declaració obligatòria

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005