Xarxa d'Escoletes Públiques de les Illes Balears

Ajuntament de Calvià — IMEB Escoletes

Menú GENERAL a partir de 12 meses — octubre de 2022

BERENAR al DEMATÍ				
FRUITA TALLADA				
BERENAR a l'HORABAIXA				
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)

3	4	5	6	7
Lletuga, Pastanaga i Olives LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta tendre, carabassó) (1,9)	SOPA DE BULLIT (1,3,9) (pasta integral) BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE, PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendre, col) (9)	AGUIAT DE LLUÇ AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, porros, tomàtiga, pèsols, pastanaga, julivert, brou) (4,9,14)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, pastanaga ratllada) (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PATATA I VERDURES DE TUMBET MALLORQUÍ (pebre vermell, albergínia, tomàtiga, aromàtiques) (2,4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Quinoa amb mongetes tendres i salmó / Fruita	Ou amb bròquil, pastanaga i arròs / Fruita	Ciurons trempats amb crudités / Fruita	*Cuscús amb verdures i carn picada / Fruita*	Falàfel de ciurons i ensalada / Fruita

10	11	12	13	14
ARRÒS 3 DELICIES AMB TRUITA A LA FRANCESA (pèsols, pastanaga, pebre vermell, mongeta tendre) (3,9)	PURÉ DE PORROS I CARABASSA BACALLÀ AL FORN AMB PATATA PANADERA (4,14)	FESTIU	Lletuga, Tomàtiga i Blat de les índies AGUIAT o PURÉ DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, espinacs, mongetes tendres o carabassó) (1,9)	PURÉ DE CARABASSA INDIOT AMB SALTAT DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons) I PATATA BULLIDA
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***		***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Arròs amb verdures i pollastre / Fruita		*Hamburguesa de tonyina i tabulé / Fruita*	Sèmola i remanat amb tomàtiga / Fruita

17	18	19	20	21
GREIXERA D'OUS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, mongetes tendres i ou bullit) (3,9)	ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB VERDURES (carn picada mixta, ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, aromàtiques) (1,3,7,12)	PURÉ DE CARABASSÓ GALL AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA, PATATA (2,4,14)	Lletuga, Tomàtiga i Olives AGUIAT o PURÉ DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, bledes, mongetes tendres o carabassa) (9)	ARRÒS INTEGRAL MELÓS DE LLOM DE BACALLÀ I VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre verd, pebre vermell, pèsols i brou de peix) (4,9)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Lluç amb quinoa i crudités / Fruita	Arròs amb pebres i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	*Bulgur amb tomàtiga i indiot / Fruita*	*Pastís de carabassó amb salsa / Fruita*

24	25	26	27	28
Lletuga, Pastanaga i Blat de les índies AGUIAT o PURÉ DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, espinacs, mongetes tendres o carabassó) (1,9)	PURÉ DE PASTANAGA TRUITA DE PATATA BULLIDA AMB SALTAT DE PÈSOLS (3)	"FRIT MALLORQUÍ" DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (ceba tendre, pebre vermell, pèsols, all, llorer, fonoll fresc) (9)	SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral) "BULLIT DE PEIX" (Llom de lluç, mongetes tendres, pastanaga, ceba) (4,9,14)	FIDEU GRUIXAT AMB SALTAT DE CIURONS I CARABASSÓ (all, ceba, pebre vermell, carabassó, aromàtiques) (1,3)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***	***Suggeriment de sopar:***
Conill amb ceba i cuscús / Fruita	Bacallà amb quinoa i albergínia / Fruita	Ciurons trempats amb crudités / Fruita	*Arròs amb tomàtiga i truita / Fruita*	*Salmó, patata, porros i pastanaga / Fruita*

31				
BULLIT DE PATATA, MONGETES TENDRES, COL, PASTANAGA, PÈSOLS I OU BULLIT (3)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar:				
Rap amb quinoa i verdures / 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