

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

Els iogurts són naturals sense sucre

1

Festiu

| 4  | 5   | 6  | 7  | 8  |
|--|---|--|--|--|
| Festiu   | ENSALADA DE PASTA   | FIDEUS DE VERDURES   | CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)   | ARRÒS DE PEIX  |
|  | INDIOT SALTAT   | LLUÇ AL FORN AMB PICADA  | POLLASTRE A LA PLANXA  | TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE  |
|  | MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO  | ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)                               | PATATA I PEBRES TORRATS  | ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)                   |
|  | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita              | IOGURT<br>Suggeriment de sopar:<br>Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita                   | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Cuscús amb verdures i pollastre trossejat / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Coca de verdures amb sardines / Fruita   |
| 11   | 12  | 13   | 14   | 15   |
| SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA  | CREMA DE PASTANAGA  | ESPAGUETIS A LA CARBONARA  | CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES  | ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES  |
| LLUÇ AL FORN   | CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ  | LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA  | TRUITA DE PATATA I CEBA  | PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)  |
| A LA MALLORQUINA   | PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)   | MINESTRA DE VERDURES   | ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)                     | ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)                 |
| FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita  | IOGURT<br>Suggeriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita                         | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Aros amb pebres i mongetes pintes / Fruita       | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita         | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i pizza casera / Fruita         |
| 18   | 19  | 20   | 21   | 22   |
| CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)   | SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ  | CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES   | ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR CASOLANES  | ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA   |
| NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)   | INDIOT AL FORN  | TORTILLA DE PATATA COCIDA  | CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)                                   | ABADEJO A L'ANET   |
| ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)                                 | VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre vermell) I PATATA   | ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)  | VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA                                      | ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)               |
| FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i llenguado enfarinat amb aròs / Fruita | IOGURT<br>Suggeriment de sopar:<br>Purè de verdures i croquetes de pollastre / Fruita              | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i quiche variada / Fruita       |
| 25   | 26  | 27   | 28   | 20   |
| SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PINYONET   | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES   | CREMA DE XAMPINYONS  | PAELLA DE PEIX I VERDURES  | ENSALADA CÉSAR   |
| HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)   | INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA   | FRIT DE POLLASTRE (contracuixa de pollastre)   | TRUITA DE PATATA I CEBA  | MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA GRATINATS                                       |
| ENSALADILLA DE PATATA  | ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)  | VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA   | ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)                           | (all, cebes, pastanaga, tomàtiga, tonyina, beixamel, formatge)                           |
| FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada variada i truita de patata / Fruita           | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita | IOGURT<br>Suggeriment de sopar:<br>Purè de verdures i lluç arebassat amb ensalada / Fruita       | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i quesadilles variades / Fruita |

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan integral al menos 2 veces a la semana

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures son naturales sin azúcar

1

Festivo

| 4  | 5  | 6   | 7   | 8  |
|--|--|---|---|--|
|  | ENSALADA DE PASTA  | FIDEOS DE VERDURAS  | CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)                                      | ARROZ DE PESCADO   |
|  | PAVO SALTEADO  | MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)                               | POLLO A LA PLANCHA  | TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO   |
| <b>Festivo</b>   | JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON  | ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)             | PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO  | ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)    |
|  | FRUTA DE TEMPORADA   | YOGUR   | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA   |
|  | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta               | Sugerencia de cena:<br>Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta           | Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta           | Sugerencia de cena:<br>Coca de verduras con sardinas / Fruta               |
| 11   | 12   | 13  | 14  | 15   |
| SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA  | CREMA DE ZANAHORIA   | ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA  | POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS   | PAELLA DE POLLO Y VERDURAS   |
| MERLUZA AL HORNO   | JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO  | LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA   | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  | PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)                              |
| A LA MALLORQUINA   | PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)   | MENESTRA DE VERDURAS  | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)                | ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)     |
| FRUTA DE TEMPORADA   | YOGUR  | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA   |
| Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta          | Sugerencia de cena:<br>Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta              | Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta             | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza casera / Fruta                     |
| 18   | 19   | 20  | 21  | 22   |
| CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)  | SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ   | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS  | ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS                                 | ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE   |
| NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)                                    | PAVO AL HORNO  | TORTILLA DE PATATA COCIDA   | GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)              | ABADEJO AL ENELDO  |
| ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)        | VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA                                     | ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)                          | VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA              | ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada) |
| FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA  | YOGUR   | FRUTA DE TEMPORADA   |
| Sugerencia de cena:<br>Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta                 | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta         | Sugerencia de cena:<br>Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta          | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y quiche variado / Fruta                   |
| 25   | 26   | 27  | 28  | 29   |
| SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET  | POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS  | CREMA DE CHAMPIÑONES  | PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS  | ENSALADA CÉSAR   |
| HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)                            | PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA  | FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)   | TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN  | MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN GRATINADOS                         |
| ENSALADILLA DE PATATA  | ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)    | VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA                              | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)                | (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, atún, bechamel, queso)                   |
| FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA   | YOGUR   | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA   |
| Sugerencia de cena:<br>Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta           | Sugerencia de cena:<br>Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y quesadillas variadas / Fruta             |

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)