

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.

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 sense gluten	FIDEUS DE VERDURES sense gluten	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	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quínoa amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
11	12	13	14	15
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CREMA DE PASTANAGA	PASTA sense gluten 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	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Aroz amb pebres i mongetes pintes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR CASOLANES sense gluten	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	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 sense gluten (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggesteriment de sopar: Lenties cuinades amb verdures i quínoa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita
25	26	27	28	20
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PAELLA DE PEIX I VERDURES	ENSALADA CÉSAR (Crostons sense gluten)
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	FRIT DE POLLASTRE (contraeix de pollastre)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PASTA sense gluten AMB SALSINA DE TONYINA GRATINADA
ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, brots tendres, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	(all, cebes, pastanaga, tomàtiga, tonyina, beixamel, formatge)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i lluç arebassat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.

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.

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
Festivo	ENSALADA DE PASTA sin gluten	FIDEOS DE VERDURAS sin gluten	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
	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: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
11	12	13	14	15
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA	PASTA sin gluten A LA CARBONARA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ MELOSO 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 sin gluten, 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: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS sin gluten	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA COCIDA	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	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 sin gluten (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
25	26	27	28	20
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	ENSALADA CÉSAR (Crostones sin gluten)
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PASTA sin gluten CON SALSA DE ATÚN GRATINADA
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: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.