

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
	ENSALADA DE PASTA	FIDEUS DE VERDURES (pasta especial sense ou)	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
	INDIOT SALTAT	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense ou
Festiu	MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACON	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 ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús 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 especial sense ou	CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense ou A LA CARBONARA (formatge sense ou)	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	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA	PALOMETA AL FORN GRATINADA (formatge sense ou)
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 indiot amb xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Aros amb pebres i mongetes pintes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA especial sense ou	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (sense ou)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense ou	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	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb lluç / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Purè 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 especial sense ou	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PAELLA DE PEIX I VERDURES	ENSALADA CÉSAR (formatge sense ou)
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense ou	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	FRIT DE POLLASTRE (contraeix de pollastre)	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA	PASTA especial sense ou AMB SALSA 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 sense ou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata amb farina de ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggesteriment de sopar: Purè de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb patata / Fruita

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

Formatges, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Ou.

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 blanco o pan integral, a petición del centro.

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	FIDEOS DE VERDURAS (pasta especial sin huevo)	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
	PAVO SALTEADO	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin huevo
	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 Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con garbanzos / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
11	12	13	14	15
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	CREMA DE ZANAHORIA	PASTA especial sin huevo A LA CARBONARA (queso sin huevo)	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	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (queso sin huevo)
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 Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA 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 especial sin huevo	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO sin huevo	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO sin huevo	PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA COCIDA	GUIISO 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 (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con merluza / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli / Fruta
25	26	27	28	29
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	ENSALADA CÉSAR (queso sin huevo)
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin huevo	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	PASTA especial sin huevo 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 Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata con harina de garbanzo / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa con patata / Fruta

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

Quesos, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Huevo