


**Menú General**
**novembre de 2022**

1	2	3	4	
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sensesípia)	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	
	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES I CEBA	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	
<b>FESTIU</b>				
	CUSCÚS SALTAT AMB CÚRCUMA	ENSALADA VARIADA AMB POMA	XAMPINYONS I PEBRES SALTATS	
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	
	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i lluç amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb verdures de temporada / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada ipiza / Fruita	
7	8	9	10	11
NOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES, FORMATGE I CROSTONS	ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO	CREMA DE BRÒQUIL I ROQUEFORT	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
 OUS FREGITS	ARRÒS BRUT	GALL AL FORN	RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALSADA DE VERDURES	SEITONS ENFARINATS
ENSALADA D'ESPINACS I CANONGES		ALAMALLORQUINA	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Lluç al forn amb cuscús i verdures / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Purè de verdures i truita a la francesa amb patata bullida / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i falàfel de ciurons amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i pa amb oli i truita / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortillas mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
14	15	16	17	18
ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, PASTANAGA, BLAT DE LES ÍNDIES	SOPA DE BROU	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀTIGA, PEBRE VERD, CEBAMORADA I OLIVES NEGRES	CIURONS CUINATS
CANELONS DE CARN O D'ESPINACS	BULLIT DE POLLASTRE	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE	TRUITA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I CEBA
 FRUITA DE TEMPORADA	PATATA, MONGETES, PASTANAGA	ENSALADA VARIADA	PATATES ROSTIDES AL FORN	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb carabassó i all / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Cuina de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i bacallà amb tomàtiga i pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE TENDRE I ALIÈNACIÓ	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSÓ AMB LLEGUMS
 TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE AL CURRY	PALOMETA ENFARINADA CASOLANA	OUS BULLITS	LLOM A LA PLANXA AMB SALSADA DE LLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	ENSALADA VERDA, TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, CROSTONS	PURÉ DE PATATA
<i>Suggeriment desopar:</i> Verdures saltades amb cuscús i rap / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Purè de verdures i pollastre amb arròs integral / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Cuina de lleties amb verdures i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i quesadillas / Fruita
28	29	30		
NOQUIS DE PATATA AL PESTO	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CREMA DE PASTANAGA, CARABASSÓ I LLENTIES VERDURES		
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATES I CEBA	PITERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES		
ENSALADA VARIADA AMB MAGRANA, TOMATIGÓ, FORMATGE FETA	VERDURA DE TEMPORADA SALTADA	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM I QUÍNOA		
<i>Suggeriment desopar:</i> Purè de verdures i hamburguesa amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb verdures i tomàtiga / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Sípia amb ceba i cuscús / Fruita		



Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i làctis) Totplegat, una aposta per una educació alimentària saludable, de qualitat i respectuosa amb la sostenibilitat mediambiental i econòmica.

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL.

Les TRUITES DE PATATA es fan amb patata bullida i tots els ARREBOSSATS es fan a l'escola amb farina de blat i ciurons, l'elaboració és CASOLANA.

**DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS:** si necessiteu informació sobre els al·lèrgens que conté el menú, la podeu sol·licitar a [cuina@esliceu.com](mailto:cuina@esliceu.com)

 Si voleu fer algun suggeriment teniu a la vostra disposició una bústia oberta a [cuina@esliceu.com](mailto:cuina@esliceu.com)



## Menú Sense Fruita Seca amb closca, soia, ni sèsam

novembre de 2022

1	2	3	4
<b>FESTIU</b>			
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sense sípia)	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS
	<b>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de soia</b>	TRUITA DE PATATES I CEBA	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ
	CUSCÚS SALTAT AMB CÚRCUMA	ENSALADA VARIADA AMB POMA	XAMPINYONS I PEBRES SALTATS
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10
NOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES, FORMATGE I CROSTONS	<b>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALLI I OLI D'OLIVA</b>	CREMA DE BRÒQUIL I ROQUEFORT
OUS FREGITS	ARRÒS BRUT	GALL AL FORN	RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALS DE VERDURES
ENSALADA D'ESPINACS I CANONGES		ALAMALLORQUINA	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA/IOGURT
14	15	16	17
ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, PASTANAGA, BLAT DE LES ÍNDIES	SOPA DE BROU	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀTIGA, PEBRE VERD, CEBAMORADA I OLIVES NEGRES
<b>TALLARINS INTEGRALS A LA BOLONYESA (cam picada sense proteïna de soia)</b>	BULLIT DE POLLASTRE	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	<b>SALS I XES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (sense proteïna de soia)</b>
FRUITA DE TEMPORADA	PATATA, MONGETES, PASTANAGA	ENSALADA VARIADA	PATATES ROSTIDES AL FORN
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24
LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABAGUERA	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA ( <b>bacó sense proteïna de soia</b> )	ARRÒS DE PEIX
TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE AL CURRY	PALOMETA ENFARINADA CASOLANA	OUS BULLITS
ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	ENSALADA VERDA, TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, CROSTONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA/IOGURT
28	29	30	
<b>NOQUIS DE PATATA AMB ALLI I OLI D'OLIVA</b>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CREMA DE PASTANAGA, CARABASSA I LLENTIES VERDAMES	
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATES I CEBA	PITERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES	
ENSALADA VARIADA AMB MAGRANA, TOMATIGÓ, FORMATGE FETA	VERDURA DE TEMPORADA SALTADA	<b>ENSALADA VARIADA AMB QUÍNOA</b>	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA/IOGURT	