María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

SES MADUIXETES
CATERING CASOLÀ

Ses Maduixetes

Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa) — Gener de 2020

(*) Fet amb productes ecològics. (**) Plat tipic Mallorquí. Els menús inclouen pa variat i aigua.
Els trempats es fan amb oli d'oliva verjo ecològic de primera premssió en fred. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

		DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
		MACARRONS A LA BOLONYESA (carn picada sense llet)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, pastanaga, patata)	(*) CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, carabassa, pastanaga, espinacs, col, patata)
		ESCALOP DE POLLASTRE CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	LLOM A LA PLANXA AMB MONGETES BULLIDES	LLUÇ AL FORN AMB PICADA DE JULIVERT I PURÉ DE PATATA (sense llet)
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Suggeriment de sopar: *Ciurons amb arròs i pisto de verdures / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Truita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita*
DILLUNS 13	**DIMARTS 14**	**DIMECRES 15**	**DIJOUS 16**	**DIVENDRES 17**
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, pastanaga, patata)	MARMITAKO DE LLUÇ (porros, pastanaga, patata)	(*) CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	MACARRONS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES I ENSALADA VARIADA	AGUIAT DE CARN MAGRE AMB PATATES, PÈSOLS I PASTANAGA	HAMBURGUESA CASOLANA (sense llet) DE VEDELLA AMB ARRÒS SALTEJAT	ESCALOP DE POLLASTRE CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	SALMÓ AL FORN AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: *Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Calamarsets amb patata i ensalada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Verdures saltejades amb ou a la planxa i pa / Fruita*	***Suggeriment der sopar:*** *Tortilles mexicanes de verdures i indiot / Fruita*
DILUNS 20	**DIMARTS 21**	**DIMECRES 22**	**DIJOUS 23**	**DIVENDRES 24**
ENSALADA DE PATATA, MONGETES, PASTANAGA I OU BULLIT	PURÉ DE VERDURES D'HIVERN (ceba, pastanaga, coliflor, patata) I CIURONS	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (carn picada sense llet)	(*) CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, carabassa, pastanaga, espinacs, col, patata)	PAELLA MIXTA CEGA (pota, gambes, pollastre, ceba, pèsols, mongetes)
HAMBURGUESA CASOLANA DE VEDELLA I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	COSTELLES D'INDIOT A LA PLANXA I ARRÒS SALTEJAT	BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀTIGA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I LLETUGUES TREMPADES	LLUÇ AL FORN AMB PICADA DE JULIVERT I ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: *Ciurons amb ceba, porros, comí i couscous / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Truita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Llom a la planxa amb ensalada i pa / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassí / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita*
DILUNS 27	**DIMARTS 28**	**DIMECRES 29**	**DIJOUS 30**	**DIVENDRES 31**
ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, blat de les índies, pernil) (pernil sense llet)	PURÉ DE PORROS (ceba, porros, pastanaga i patata)	(*) CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, carabassa, pastanaga, espinacs, col, patata)	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	(*) CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB ALBERGÍNIES I LLETUGUES TREMPADES	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	LLOM AMB SALSA I COUSOUS	BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀTIGA	SALSITXES FRESQUES DE PORC (sense llet) AMB ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: *Sopa de pasta i ensalada de ciurons amb pastanaga i tomàtiga / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Rap amb allets, pebre vermell i patata bullida / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Verdures saltejades amb arròs integral i pollastre / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Truita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita*	***Suggeriment de sopar:*** *Salmó a la planxa amb patata i pebre vermell / Fruita*

PRODUCCIÓ DIFERENCIADA. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Cremes de verdures, Puré de patata, Embotits, Preparats càrnics: Sense Llet ni derivats.