

## Menú GENERAL

octubre de 2021

El menú va acompañado de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

VIERNES 1				
PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES ABADEJO REBOZADO CASERO ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pizza casera / Fruta				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ESPAGUETI INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y AJO  HOKI REBOZADO CASERO  ENSALADA VARIADA CON REMOLACHA  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Wok de verduras con pavo y arroz / Fruta	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES  POLLO ASADO AL LIMÓN  ENSALADA VARIADA CON MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pisto de verduras, tortilla y pan / Fruta	PAELLA DE VERDURAS  SALMÓN AL HORNO CON PISTO  MENESTRA DE VERDURAS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de garbanzos / Fruta	CREMA DE CALABACÍN  ESTOFADO DE PAVO AL CURRY  VERDURAS Y PATATA  YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de pasta con atún / Fruta	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES  TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO  ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Arroz salteado con verduras y pollo / Fruta	<b>FESTIVO</b>	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA  MERLUZA AL HORNO CON PICADA  ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Verduras y patata cocida con huevo / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  PATATAS A GAJOS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Quinoa salteada con verduras y salmón / Fruta	ARROZ DE PESCADO (cebolla, zanahoria, tomate, puerro, rape)  ESCALOPE CASERO DE LOMO  ENSALADA VARIADA CON MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Quiche casera / Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>FESTIVO</b>	SOPA DE AVE CON PIÑONET  TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de lenteja con verduras / Fruta	ARROZ 3 DELICIAS  CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS  JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de couscous y tortilla a la francesa / Fruta	ENSALADA DE PATATA, GARBANZOS Y HUEVO  MUSLITO DE POLLO ASADO  TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y merluza con zanahoria y cebolla / Fruta	TALLARINES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  CROQUETAS DE POLLO  ENSALADA VARIADA CON ATÚN  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pa amb oli / Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ SECO DE VERDURAS  TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN  ENSALADA VARIADA CON MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con verduras y patata panadera / Fruta	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y ALUBIAS  FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  PURÉ DE PATATA, MANZANA Y BONIATO  YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR REBOZADO  GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento, salsa de tomate) Y ARROZ  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lentejas guisadas con verduras / Fruta	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES  MERLUZA REBOZADO CASERO  ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pavo con pimientos, tomate y patata / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS  PIZZA MARGARITA  ENSALADA DE TOMATE Y ORÉGANO  FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Quesadillas variadas / Fruta

Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.

COCINADOS BENJAMÍN • Calle Josep Miquel, 10 • 07007 • Palma de Maiorca • T. 971 200 027