MENÚ OCTUBRE 2026

			DIJOUS	DIVENDRES
			Cigrons amb espinacs i bacallà Ous durs amb pèsols i patata guisada	Crema de carbassó Pollastre a l'ast amb amanida
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Patata amb mongeta tendra Pollastre amb xampinyons i amanida	Amanida de mongeta blanca Salmón amb pisto	Pastel de carbassò Paella mixta (carn i sípia)	Pasta integral amb salsa de xampinyons Lluç i tomàtic al forn	Broquil gratinat amb formatge Lasaña casera de carn i espinacs
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
FESTIU	Sopa amb fideos integrals Truita de patates amb mongetes verdes	Crema de carabassa, porro i pastanaga Hamburguesa amb amanida	Amanida d'arròs integral Pollastre a la espanyola i pebres	Amanida de llenties Panga amb coliflor gratinada
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Pastel de alberginia a la menorquina Mongetes blanques amb sèpia i calamar	Crema de pesols, carbassó i porro Pollastre oriental amb amanida	Amanida completa Paella de mixta amb verdures	Lasanya de verdures casera Tilapia marinera amb ratatouille	Patata i brócoli gratinat formatge Estofat de pollastre amb amanida
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Amanida de tomàquet amb ceba, formatge, alfàbrega i blat Llenties al curry amb pollastre	Arròs amb pollastre i butifarra Lluç amb salsa de porros i amanida	Vichyssoise amb picatostes Pollastre amb salsa jardinera i amanida	Amanida de cigrons* Truita amb formatge i jamon i pesols	Sopa de pollastre amb fideos integrals Trinxat de col, patata i daus de beicon

· Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.

· Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.

· Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).

· Amanida de llenties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre). Dies alterns contindrà ou, tonyina, olives rellenes i/o blat d'indi.

La Paella Menorca, S.L. | B57408957 | R.G.S.A 26.021313/IB C/ Sant Esteve, 51 - Mahon, Menorca | 07703www.lapaellamenorca.com | info.lapaella @gmail.com | 971 36 54 31 | 639432237

MENÚ OCTUBRE 2026

PROPOSTES PER SOPAR

			DIJOUS	DIVENDRES
			Rotllets de salmó amb espinacs	Amanida de cigrons i formatge de menorca
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Arròs integral amb ou i verdures	Pollastre al forn amb xampis	Lluç amb patates	Truita de formatge i albergínia	Llenties estofades amb verdures
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Truita de tonyina amb amanida	Bacallà amb pebres	Fajitas de pollastre i verdures	Ous rellenos de tonyina i crema de carbasò	Amanida de pasta amb formatge
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Pollastre al curri amb quinoa	Salmó a la crema amb espinacs	Crema de verdures amb ou dur	Patates facides amb carn picada	Vianda de pasta i suc
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Truita de verdures i patata	nuggets caseros de pollastre amb tomàtic	Peix arrebossat amb amanida	Pisto amb llom	Crema de verdures amb ous durs

· De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
· Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
· Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui_nutrybo