

# MENÚ HIVERN 2021



- ♥ Menú basat en la dieta mediterrània dissenyat per un professional sanitari
- ✂ Es compra productes frescos, de temporada, ecològics i locals segons el calendari pagès, és a dir, sostenible amb el medi ambient i el desenvolupament de la nostra comunitat.
- 👑 Cuina tradicional i artesana conscients que el gust s'aconsegueix amb temps, sensibilitat i dedicació. No fem servir conservants ni additius.
- 🌿 El pa s'elabora diàriament en un forn eivissenc i es produeix amb massa mare. Un cop a la setmana servim pa integral.
- 💧 L'oli és d'oliva verge extracció en fred.
- 🥄 Preparam el iogurt a les nostres cuines i el servim a granel així evitem comprar i llençar un gotet de plàstic per comensal.
- ⓘ El menú no està adaptat a al·lèrgies e intoleràncies alimentàries, creences religioses o dietes especials. Per als comensals que necessiten altres dietes es prepararà un menú alternatiu seguint el protocol establert.

*Vine! Visita les nostres instal·lacions.  
Serà un plaer transmetre l'afecte amb el que  
cuinem cada dia.*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

01

04

VACANCES

05

VACANCES

06

VACANCES

07

VACANCES

08

VACANCES

🍷 634kcal 11

- Cigrons amb verdures
- Croquetes de cuinat amb amanida mixta (1,2,4,5,6,7,8,9,10, 11,13)
- Fruita fresca

🍷 Sopa, peix, verdura i fruita

🍷 635kcal 12

- Arròs napolitana
- Lluç planxa amb **verdures ecològica KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🍷 Crema de llegum amb pollastre i fruita

🍷 618kcal 13

- Sopa de carn amb taurons (7,9)
- "Fajitas" de pollastre amb verdures (9)
- Fruita fresca

🍷 Arròs, falafel, verdura i fruita

🍷 620kcal 14

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- **Macarrons integrals ecològics** bolonyesa (9)
- logurt maduixa (8)

🍷 Sopa, ou, verdura i fruita

🍷 615kcal 15

- Ensalada mixta
- Guisat d'ou amb **patata KMO** (7)
- **Fruita ecològica KMO**

🍷 Espinacs saltats, fideus d'arròs tofu i fruita

🍷 610kcal 18

- Amanida de tonyina (4,5,6)
- Arròs a banda amb rap i **morralla KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🍷 Pasta, verdures, porc i verdures

🍷 645kcal 19

- Sopa amb fideus (7,9)
- Cap de lllom amb verdures
- Fruita fresca

🍷 Puré de patata amb peix, amanida i fruita

🍷 607kcal 20

- Llenties amb verdures
- Truita de gall dindi amb amanida, blat i pastanaga (7)
- Farinetes (7,8,9)

🍷 Sopa, pollastre verdures i lacti

🍷 645kcal 21

- Espirals al pesto (7,8,9)
- Halibut arrebossat amb puré de verdures (4,5,6,9)
- Fruita fresca

🍷 Llegum amb arròs, verdura i fruita

🍷 624kcal 22

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Pizza prosciutto (7,8,9)
- Fruita ecològica KMO

🍷 Peix, cous-cous, verdura i fruita

🍷 654kcal 25

- Guisat de mongetes
- Arròs de matances eivissenc
- Fruita fresca

🍷 Patata, peix, verdura i fruita

🍷 644kcal 26

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Lluç al forn amb puré de patata KMO (4,5,6)
- Fruita fresca

🍷 Sopa, gall indi, verdura i lacti

🍷 622kcal 27

- Ensalada mixta
- Lasanya mixta (7,8,9)
- Fruita fresca

🍷 Truita espanyola, verdures i fruita

🍷 628kcal 28

- Sopa amb **carcasses KMO** i galets (7,9)
- **Pollastre pagès planxa Km0 "FINCA DEN JUANJO"** i verdura arrebossada (9)
- logurt natural (8)

🍷 Puré verdures, arròs, peix i fruita

🍷 599kcal 29

- Puré de llegum
- Truita amb **patata KMO** i amanida mixta (7)
- Fruita fresca

🍷 Vedella guisada, pa integral i lacti



Vegetarià



KMO



Cacauet



Sèsam



Crustaci



Ou



Gluten



Mostassa



Soja



Ecològic



Closca de fruits secs



Peix



Mol·lusc



Lactosa



Api



Sulfits



Tramussos

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

🍴 615kcal **01**

- Amanida amb formatge fresc (8)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Fruita fresca

🍴 Pizza vegetariana i fruita

🍴 657kcal **02**

- Sopa de **peix amb morralla KMO** (4,5,6,7,9)
- Raïlla fregida amb verdures (4,5,6,9)
- logurt de melicotó (8)

🍴 Amanida d'arròs, ou i fruita

🍴 634kcal **03**

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Guisat de vedella amb espaguetis (7,9)
- Fruita fresca

🍴 Sopa, peix, verdura i fruita

🍴 630kcal **04**

- Cous-cous amb vegetals (9)
- Ous bullits amb salsa de tomàtiga i tonyina (4,5,6,7)
- Fruita fresca

🍴 Amanida, hamburguesa vegetal, arròs i fruita

🍴 625kcal **05**

- Amanida mixta amb olives verdes
- Guisat de peix **amb morralla i patata KMO** (rap i tonyina) (4,5,6)
- Bescuit de **carbassa ecològica KMO** (7,9)

🍴 Ou, patata, verdura i lacti

🍴 625kcal **08**

- Estofat de cigrons
- Mandonguilles forn amb verdures
- Fruita fresca

🍴 Sopa, ou, verdura i fruita

🍴 635kcal **09**

- Arròs napolitana
- Lluç planxa amb verdures (4,5,6)
- Fruita fresca

🍴 Crema de llegum amb pollastre i fruita

🍴 635kcal **10**

- Ensalada de tonyina (4,5,6)
- Guisat d'ou **amb patata KMO** (7)
- Fruita fresca

🍴 Salsitxa, patata verdura i fruita

🍴 637kcal **11**

- Sopa de cuinat amb taurons (7,9)
- Pollastre al forn amb poma
- logurt de maduixa (8)

🍴 Espinacs saltats, peix blanc i lacti

🍴 595kcal **12**

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Lasanya de pastanaga i tofu (7,8,9,13)
- Fruita fresca

🍴 Arròs, tempe, verdura i fruita

🍴 610kcal **15**

- Amanida mixta
- Paella mixta amb **morralla KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🍴 Pasta, verdures, porc i fruita

🍴 635kcal **16**

- Sopa amb fideus (7,9)
- Cap de llom amb verdures
- Fruita fresca

🍴 Ous amb mongetes verdes i pernil, fruita

🍴 624kcal **17**

- Llenties amb verdures
- Truita de patates amb amanida (7)
- Flam (8)

🍴 Calamars saltats amb arròs, verdures i fruita

🍴 620kcal **18**

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- **Macarrons integrals ecològics** amb tomàtiga i salsitxa (9)
- Fruita fresca

🍴 Sopa, ou, verdura i fruita

🍴 613kcal **19**

- Patata a la riojana
- Rap a la mediterrània amb verdures (4,5,6)
- Fruita fresca

🍴 Arròs amb llegum, verdura i lacti

🍴 633kcal **22**

- Mongetes guisades
- Nuggets de pollastre amb amanida mixta (7,8,9,10,11,13)
- Fruita fresca

🍴 Arròs, verdures, falafel, i lacti

🍴 635kcal **23**

- Sopa amb arròs
- Lluç planxa amb puré de verdures (4,5,6)
- Fruita fresca

🍴 Patata, ou, verdures i fruita

🍴 622kcal **24**

- Puré de llegum
- Pizza prosciutto (7,8,9)
- logurt natural (8)

🍴 Peix, cous-cous, verdures i fruita

🍴 620kcal **25**

- Amanida mixta amb olives verdes
- Guisat peix eivissenc amb **morralla i patata KMO** (tonyina y rap) (4,5,6)
- Fruita fresca

🍴 Humus, pollastre, amanida i fruita

🍴 644kcal **26**

- Crema de **verdura ecològica 100% KMO**
- Truita de gall dindi amb verdura arrebossada (7)
- logurt (8)

🍴 Amanida d'arròs amb tonyina, vegetals i fruita



Vegetarià



KMO



Cacauet



Sèsam



Crustaci



Ou



Gluten



Mostassa



Soja



Ecològic



Closca de fruits secs



Peix



Mol·lusc



Lactosa



Api



Sulfits



Tramussos

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**01**

FESTA

**02** 635kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Espirals amb nata i formatge (7,8,9)
- logurt melicotó (8)

🌱 Patata, peix, verdures i fruita

**03** 628kcal

- Sopa meravella (7,9)
- Pollastre planxa amb romaní i puré **verdura ecològica KMO**
- Fruita fresca

🌱 Pizza de coliflor amb gall dindi i fruita

**04** 620kcal

- Llenties amb verdures
- Fletan fregit amb amanida mixta (4,5,6,9)
- Bescuit casolà (7,8,9)

🌱 Patata, ou, verdures i fruita

**05** 644kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Hamburguesa de vedella amb **patates KMO** al forn
- Fruita fresca

🌱 Sopa, peix, verdures i lacti

**08** 634 kcal

- Cigrons amb verdures
- Croquetes de cuinat amb amanida mixta (1,2,4,5,6,7,8,9,10, 11,13)
- Fruita fresca

🌱 Sopa, peix, verdura i fruita

**09** 635kcal

- Arròs napolitana
- Lluç planxa amb **verdura ecològica KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Crema de llegum amb pollastre i fruita

**10** 618kcal

- Sopa de carn amb taurons (7,9)
- "Fajitas" de pollastre amb verdures (9)
- Fruita fresca

🌱 Arròs, falafel, verdura i fruita

**11** 620kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Macarrons integrals ecològics** bolonyesa (9)
- logurt maduixa (8)

🌱 Sopa, ou, verdura i fruita

**12** 615kcal

- Ensalada mixta
- Guisat d'ou amb **patata KMO** (7)
- Fruita ecològica KMO**

🌱 Espinacs saltats, fideus d'arròs tofu i fruita

**15** 610kcal

- Amanida de tonyina (4,5,6)
- Arròs a banda amb rap i **morralla KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Pasta, verdures, porc i verdures

**16** 645kcal

- Sopa amb fideus (7,9)
- Cap de llom amb verdures
- Fruita fresca

🌱 Puré de patata amb peix, amanida i fruita

**17** 607kcal

- Llenties amb verdures
- Truita de gall dindi amb amanida, blat i pastanaga (7)
- Farinetes (7,8,9)

🌱 Sopa, pollastre verdures i lacti

**18** 645kcal

- Espirals al pesto (7,8,9)
- Halibut arrebossat amb puré de verdures (4,5,6,9)
- Fruita fresca

🌱 Llegum amb arròs, verdura i fruita

**19** 624kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Pizza prosciutto (7,8,9)
- Fruita ecològica KMO**

🌱 Peix, cous-cous, verdura i fruita

**22** 654kcal

- Guisat de mongetes
- Arròs de matances eivissenc
- Fruita fresca

🌱 Patata, peix, verdura i fruita

**23** 644kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Lluç al forn amb puré de **patata KMO** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Sopa, gall indi, verdura i lacti

**24** 622kcal

- Ensalada mixta
- Lasanya mixta (7,8,9)
- Fruita fresca

🌱 Truita espanyola, verdures i fruita

**25** 628kcal

- Sopa amb **carcasses KMO** i galets (7,9)
- Pollastre pagès planxa Km0 "FINCA DEN JUANJO"** i verdura arrebossada (9)
- logurt natural (8)

🌱 Puré verdures, arròs, peix i fruita

**26** 599kcal

- Puré de llegum
- Truita amb **patata KMO** i amanida mixta (7)
- Fruita fresca

🌱 Vedella guisada, pa integral i lacti

**29** 615kcal

- Amanida amb formatge fresc (8)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Fruita fresca

🌱 Pizza vegetariana i fruita

**30** 657kcal

- Sopa de **peix amb morralla KMO** (4,5,6,7,9)
- Raïlla fregida amb verdures (4,5,6,9)
- logurt de melicotó (8)

🌱 Amanida d'arròs, ou i fruita

**31** 634kcal

- Crema de **verdura ecològica KMO**
- Guisat de vedella amb espaguetis (7,9)
- Fruita fresca

🌱 Sopa, peix, verdura i fruita

