

# DIE S DE C UINA



*Institut d'ensenyament Secundari "Guillem Colom Casanovas"  
Sóller.*

# INDEX

## Presentacions professors

- [Lola Ceva](#) (cap d'estudis)
  - Biel Cerdà
  - Inmaculada Falcó
  - [Enric Gayà](#)
- J. Antonio Fernandez

## Presentacions alumnes

[Flame Pumking](#) (J.Campillo)

[Amanida d'arròs](#) (Toni Gomila)

[Amanida de gules](#) ( Maria Antonia Martinez)

[Amanida de aguacate](#) (Jaume Deyà)

[Endívies con salsa de rocafort](#) ( Laura Oliver)

[Ensalada de tomàtiques farcides](#) ( Chus)

[Ensalada d'arròs](#) ( Laura Bestard)

[Ensalada d'arròs](#)

[Ensalada de cogollos i formatge de burgos](#) (Marcos tokes)

[Ensalada de fruita](#) (Cristina Payeres)

[Ensalada de fruites](#) (Felip Martí)

[Ensalada de mango](#) ( Aina Joan)

[Ensalada de mangos farcits](#)( Marina Corbera)

[Ensalada de marisc con cítrics](#) ( Lidia Espanya)

[Ensalada d'endiots rostits](#)

[Ensalada de prebes](#)

[Ensalada de pernil dolç](#) (Juana Maria Jorajuria)

[Ensalada de sardines i xampinyons](#) (Carlos Darder)

[Ensalada de tomàtiga i formatge mozzarella](#) ( Marcos Rullán)

[Ensalada lada](#) (Andreu Vives)

[Ensalada xurri](#) (José Nuñez)

[Pinya farcida](#) (Andreu Nadal)

[Arròs negre de sípia amb sobrassada i mel](#)

[Arròs negre de Cigales a l'infern](#)

[Coca Tapada de peix i marisc](#)

[Menús i cartes.](#)

*Aquest és un llibre que recopila el treball realitzat pels alumnes del cicle formatiu de grau mitjà de cuina i d'iniciació professional d'aquest centre. És una mostra de creació i formació, guiada amb molta il·lusió pels professors de Cuina.*

*Obrireu el llibre i vos trobareu enrevoltats de textures, sabors, colors i fins i tot olors que us transportaran al món de la sensualitat i el plaer. Món descobert i investigat pels nostres alumnes durant tot aquest any i que ara el volen compartir amb vosaltres.*

*Obriu el llibre i començareu un viatge del que no vos en penedireu mai. Us desig que el camí sigui llarg i tan profitós com ha estat per als nostres alumnes.*

*Disfrutau-lo i bon profit!*

*Lola Ceva*

*Sòller, maig de 2004*

En Juan Antonio m'ha demanat que escrigui unes paraules damunt aquest llibre .  
Aquest treball que teniu a les mans és la consecució d'una feina realitzada al llarg del curs 2003-2004 , on tots els alumnes i professors hem treballat amb molta empena ,per posar el nom de l'IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS on es mereix.

El que no es pot dubtar és que sempre hi ha hagut la intenció de fer-ho ben fet ,dedicant les hores que fossin necessàries ,a vegades sacrificant hores a la nostra família.

Els protagonistes que han elaborat aquests plats que us oferim, en Sebastia ,en Carlos, en Toni,en Xisco, na Jora, na Maria Antonia, n'Oscar, en Marcos, n'Andreu.N, n'Andreu.B, en Samy, na Laura, en Jaume, na Lidia, n,Aina,enXisco, na Flora,en Jose , na Laura.O ,n'Ana Mari,na Chus ,en Jaume .S,na Lorena ,en Sito ,na Marga són persones amb molta il.lusió .

Per una altra part ,m'agradaria remarcar la importància que han tingut els alumnes, el personal d'administració i serveis ,i els professors del centre , per fer que totes les activitats realitzades donessin dinamisme i cohesió a l'institut ,ja que, sense ells, tots això no hagués estat possible.

Esper que us ho passeu bé no només llegint, sinó elaborant algun dels plats que veureu seguidament.

*Enric*

*Gaià*

*Hola em dic Aina Joan Alenyar, tenc 19 anys, i sóc Bunyolina , fa 6 anys que estudio aquí, he cursat una garantia social de cuina i ara estic cursant un FP de grau mitjà de cuina. Per ara, em va bastant be i espero aprovar-lo. En aquest curs apart d'aprendre moltes coses, hem fet moltes activitats: hem anat a cercar esclatassangs, hem anat a la XX Mostra de Cuina, on presentarem Coca Tapada de Tumbet i Marisc , també anàrem a visitar la fira Alimenta de Barcelona, hem tengut el nostre restaurant Ben Cuinat obert als clients, on han pogut degustar els nostres esquisits plats, el bon rotllo que hi ha hagut entre els companys, ens ha ajudat bastant a fer molta feina junts. I l'any que ve, un raig de pràctiques . A n'en Biel ( Escuxu), a n N'enric (Henri Potter) i a nen Juanan ( manda "güevos") , gràcies per aguantar-me. Fins l'any que ve.*

24 – 05 – 04



[\(index\)](#)

*Hola! Soy Ana Mari, tengo 18 años y vivo en Bunyola ahora estoy haciendo el ciclo medio de cocina y he aprendido muchas cosas de la cocina. El año pasado hice la garantía social de cocina, y hice la prueba de acceso y la aprobé. Este año he hecho muchas cosas, ir a Barcelona, a Ifebal...etc. Bueno me despido hasta otra.*



[\(index\)](#)

*Hola , me llamo Chus.*

*Tengo 18 soy de Sóller y como no me gustaba estudiar y me gusta la cocina decidí hacer iniciación profesional y como aprobé seguí estudiando lo mismo pero en ciclo de cocina.*

*Como compañeros hemos tenido muchos problemas pero con el tiempo lo hemos solucionado todo (menos algunos problemillas).*

*Este año ha sido muy entretenido, hemos hecho muchas cosas sobre todo comida. Lo mejor es cuando tenemos cenas, nos lo pasamos bien y los martes abrimos el restaurante "ben cuinat".*

*ADIOS Y SALUDOS*



*Jo sóc en Jaume Deyà Bisbal. Tenc 17 anys, visc a Sóller, Mallorca, Balears, Espanya, Europa, el Món, L'Espai i l'Univers.  
Estic estudiant el primer curs de cuina a l'institut GUILLEM COLOM CASASNOVAS. He elegit aquest cicle per que me agrada la cuina i vull aprendre coses noves i arribar a ser un bon cuiner en el futur (com n'Arguiñano).  
Nina vols ser nostra? matam 2 porcs cada any 1 a cosses i s'altre de fam  
Au dios!!!!*



*Hola som en Jaume S. Ramis, tenc 18 anys i som de Bunyola City!!!  
Enguany he fet el primer curs del cicle de grau mitja de cuina a l'institut de Sóller. Jo no vaig fer garantia social ja vaig accedir des de el 4<sup>a</sup> d'eso.  
El curs en si ma agradat i hem fet coses xules i de profit, la teòrica és un rollo però.....!!! És lo que hi ha!!!  
Esper poder passar al segon curs i supòs que anirà millor que enguany per que he anat un poc fluiix,  
A jo m'agradaria arribar a ser un bon cuiner i cobrar molts diners per tenir una bona qualitat de vida, però per poder aconseguir-ho hi ha que currar molt ejejejejeje. Me conformaria ser com N'Arzak i cobrar lo que cobra ell ejejejeje ojala.*



*Hola, soy José Antonio, Tengo 18 años y vivo en Bunyola. Ahora estoy haciendo ciclo medio de cocina, porque creo que es muy interesante. Se aprende muchas cosas y son muy interesantes. Este año hemos ido a la feria Internacional de Barcelona, Mostra de Cuina y otras salidas que han sido muy interesantes. Sobre todo soy del mejor equipo del mundo el Real Madrid que siempre sale de sus cenizas como el ave fénix, Hala Madrid.*



*Hola me nom Laura, tinc 19 anys, soc de Sóller. He estudiat la F.P. de cuina perquè volia accedir després a un grau superior ja que el batxillerat no em va anar bé. Perquè els meus interessos són cap a al branca de turisme, per això vaig decidir fer el grau mitjà de cuina.*

*Un dels meus interessos és l'anglès, és el meu idioma preferit. Vaig pensar en posar-me a fer feina però sempre hi ets a temps, per això sempre es millor tenir un títol i poder accedir més fàcilment a cercar feina.*

*Hola! Me llamo Laura Oliver Socias soy de Sóller, estudié ESO hasta 3º y entonces decidí hacer Iniciación Profesional, superé el curso, las prácticas y la prueba de acceso a grado medio. Ahora estoy realizando el primer curso de grado medio de cocina.*

*Decidí hacer cocina porque me gusta, pienso que es un trabajo en el que siempre te queda algo que aprender. En este curso he aprendido mucho y no solo a cocinar también hemos aprendido a ser un grupo (o lo estamos intentando) Hemos mejorado la convivencia en la cocina y procuramos dejar los malos rollos fuera. Y ahora me despido HASTA EL AÑO Q VIENE!!!*

*I'm lovin it.*

*Hola mi nombre es Sito "din-don-din" me gusta hacer un poco de todo y aprender cosas nuevas. Termine el E.S.O y este año he empezado la formación profesional de cocina y lo mejor que se me da es cortar los alimentos aunque lo otro también se me da bastante bien, he elegido esta formación porque creo que será un buen estudio a la hora de buscar trabajo ya que en Mallorca hay muchas compañías alimentarias y restaurantes. Espero que después de terminar el curso encontrar un buen trabajo de cocinero en Sollers que hace Putrum Putrum!!! Això es massa!!! He tío!!!*

*Hola mi nombre es Lidia tengo 19 años soy una Deanenca que estudia Primero de cocina, me apunte a cocina porque me gusta mucho cocinar. Con mis compañeros me llevo bien i nos lo pasamos en grande cocinando Todos juntos en grupo i con los profesores que nos facilitan las cosas. Bueno me despido hasta el proximo libro vuestra amiga Lidia. Adios.*



*Hola soy Xisco Marroig Corpas tengo 18 años soy de Palma pero estudio F.P. de cocina en Sóller en aquel instituto de por hay arriba. Este año hemos hecho muchas cosas y he aprendido mucho aunque algunas cosas ya las sabía del año pasado porque hice garantía social. Espero aprobar este año para así el año que viene hacer segundo y tener el título de cocina y poder tener un mejor puesto de trabajo. El único problema que he tenido durante el curso han sido las clases de inglés porque no tengo ni p.... idea "yo soy español".*

*Xisco "antoñito"  
Hala Madrid.*

*Hola me llamo Olja y nací en Yugoslavia. Tengo 17 años y desde los 5 estoy en Mallorca, en Sóller para ser más concretos. Vine aquí a causa de la guerra en mi país. Ahora vivo en el Puerto de Sóller. He conocido mucha gente y me he hecho muchos amigos. Este año he hecho la optativa de cocina porque me parecía divertida y interesante.*



*El meu nom és Ester Payeras Moragues. Tenc 17 anys i ara estic cursant 4 d'ESO. El fet que escollís l'optativa de cuina és perquè m'agrada bastant estar dins la cuina. Els estudis no m'han anat gaire bé i crec que l'any que vé faré iniciació professional. Dins aquesta optativa m'ho he passat molt bé, tant a les excursions com a dins la cuina.*

*Benvingut a aquest meravellós llibre. Aquí s'està presentant el guanyador del concurs de les amanides. El meu nom és Felip Martí, ten 17 anys i visc a Fornalutx. No hem dedicaré a la cuina perquè és una feina molt esclava, així que faré un altre cicle de grau mitjà. Fa quatre anys que hem dedic a la bicicleta, però mai he estat el millor, dels millors si. També tenc una finca i m'en cuido d'una altra, m'agrada molt treballar per la muntanya. No me vull embolicar més.*



*Me llamo Bayo tengo 17 años vivo en Sóller desde pequeño siempre me ha gustado todo lo relacionado con la mecánica. Hago 4 de ESO y quiero sacarme una buena titulación para dedicarme a eso. Pero eso no impide que tenga otras preferencias en cuanto al trabajo que también me gustaría hacer pero solo para variar, como la carpintería, informática, electricista y otros. Elegí la optativa de cocina para tener conocimientos de ella ya que nunca se me dio bien cocinar. No me considero inteligente pero me gusta aprender un poco de cada cosa para no quedarme tan desprotegido ante el mundo.*

*Me llamo Marcos Rullán de Vargas, tengo 17 años me gusta la cocina , aunque no me gusta limpiar cuando ensucio. Mi meta en esta vida es ser piloto de aviones, por eso cuando termine la ESO voy a hacer bachillerato para poderme sacar la licencia de piloto. Me gustó el concurso de ensaladas aunque no quedé muy arriba, por eso voy a intentar que el último día que hago un examen me quede muy bien. Bueno, pero lo mejor fue cuando fuimos a buscar setas i que cogimos cuatro “ esclatasangs” ( un éxito). Bueno en resumen en esta asignatura me lo he pasada muy bien , me a gustado mucho y he aprendido mucho.*

6.-

*El meu nom és José Antonio campillo , també conegut com a “ Pepo”. Tenc17 anys , sóc de Sóller , sa meva afició és el dibuix, i estic cursant 4 d’ESO. Vaig guanyar un dels premis del concurs de les ensalades i això que cuinant no sóc massa bo. Després de l’ESO faré Cicle formatiu de Cuina per a aprendre a cuinar millor.*

7.-

*Hola , mi nombre es Carmen , Vivo en Sóller y tengo 17 años . Este curso tomé la decisión de coger la optativa de cocina. Ha sido una buena elección, ya que es muy divertido y entretenido. Hemos aprendido cosas interesantes. La relación entre nosotros ( los alumnos) y el maestro ha sido muy buena. Eso nos ha ayudado a que sea tan agradable este año. Besos.*

El curs de garantia ha estat bastant bé perquè he menjat molt i el professor era molt enrrollat perquè era topeguai i també perquè a principi era un altre i fins ara he canviat molt, el professor era més matutano de tots que no li agrada es laccas casi, casi, no li agrada dir casi, casi recoranta-mil-pipes-sagradas-o, topeguai

Xisco Hernández palma

Carlos Darder

Aquest curs m'ha paregut el millor que he tingut mai i han estat unes moltes bones experiències sobretot la facilitat que m'ha donat per poder aprendre i poder fer la prova d'accés al mòdul de grau mitja de cuina, el tutor ha estat una persona enrrollada tope way...

Però na Chari és sa millor.

.....

Aquest curs m'ha agradat molt i ha estat el millor i el més divertit de tots, el curs m'ha passat molt aviat.

També m'ha agradat molt el companyerisme de la classe i els professors s'han enrrollat bastant.

Joana Jorajuria Cañellas

### **Marcos Miguel (tokas)**

Aquest curs m'ha agradat perquè a estat divertit i he tingut uns companys molt simpàtics i un professor molt enrrollat,

En aquest curs no he tingut cap dificultat per agafar un llibre i posar-me a estudiar ja que els professors conseguen que fes feina per jo mateix.

### **Andreu Nadal**

M'ha agradat molt perquè hi he hagut molt bon rollo amb tothom amb els mestres, els companys... M'ha agradat molt i esper que els altres cursos també siguin iguals. M'ha agradat molt fer cuina, aprendre tot lo de cuina que ara se lo que no m'ha agradat molt han estat ses pràctiques però lo altre m'ha agradat tot.

### **Oscar Martinez**

Aquest any ha estat un dels millors anys que passat a l'institut. Primer perquè he fet grans amics, segon perquè ha estat molt fàcil i tercer perquè els professors sempre han estat de "bon rollo". Esper que l'any que ve sigui igual o millor que enguany.

### **Andreu Bestard**

Aquest curs ha estat bo en tots els sentits. Ha estat un curs fàcil i també per els companys, he conegut gent nova, i he fet molt d'amics. Per jo ha estat un any molt positiu, m'ho he passat molt bé i també m'ha agradat molt fer cuina, he après a fer diferents coses

## **Toni Gomila**

Aquest curs ha estat un dels millors perquè he tingut bastanta facilitat amb fer el curs, hi ha hagut molt bon rollo amb els companys i amb els mestres que em tingut. He après moltes coses i experiències noves que no havia fet mai.

*Bones, són no Cristina Payeras i visc a Sóller. Tenc 17 anys i enguany he triat l'optativa de cuina. No se el que me va encaminar a triar aquesta opció (supòs perquè vaig sentir que deien que era una assignatura fàcil i molt pràctica).*

*La veritat es que la cuina no m'agrada massa, pel que més em decanto es per la rebosteria. Ara estic cursant 4 d'eso.*

*Per l'any vinent tenc pensat fer un mòdul de grau mitjà d'activitats físiques i esportives, que ofereix l'IES Són Rullán.*

*Bé, fins aquí una breu passejada per la meva vida. Una besada.*

*Mi nombre es Andrés Felipe Giraldo Donado, tengo 17 años, soy de Colombia, me gusta la cocina porque a veces me aburro en casa.*

*Llegué a Sóller hace 3 años, todo porque mi padre me quiere a su lado. Nací el 23 de Julio de 1986. Mis metas y mis ideales en estos momentos son: sacar el título de ESO, hacer el grado medio y superior de electromecánica y por último estudiar y hablar inglés para poder ir por todo el mundo, que de hecho me gusta mucho. El concepto que tengo sobre la cocina es que es el arte de la alimentación, pero en realidad prefiero la grasa mecánica que el aceite de oliva. Ahora me voy. Chao. Chao*

*Bones, em dic Marina Corbera, tenc 15 anys i som de bunyola. Estic cursant 4art d'ESO i aquest any vaig triar l'optativa de cuina ja que és una cosa interessant.*

*Varem fer un concurs d'ensalades que va ser divertir de veure les varietats que es varen fer.*

*L'any que ve m'hagués agradat continuar cuina, però m'ha fet més ganes fer batxillerat.*

*Esper que continui havent gent que faci cuina ja que almenys és una cosa que et pot ser molt útil*



## FLAME PUMKING

*S'ha de tallar es " cap " de sa carabassa i se buida un poc, anant alerta Que sa carabassa no quedi fina (s'ha gruixura ) perque han de cabra es Trossos de fruita sense que s'espenyi. Feim unes retxes , no molt gruixades, En els costats de sa carabassa perque se vegin es trossos. Despres tallam els Trossos fins de poma i feim un cercla, feim lo mateix amb es kiwis pero Aquests han de quedar en forma de circumferència i se fa igual que ses Pomes, una fila en forma de cercla. Finalment s'agafen ses taronjes i feim Trossos d'un quart i nos quedam amb sa pell i la posam devall d'es kiwis Perque s'aguantin. (ya está !)*

### INGREDIENTS

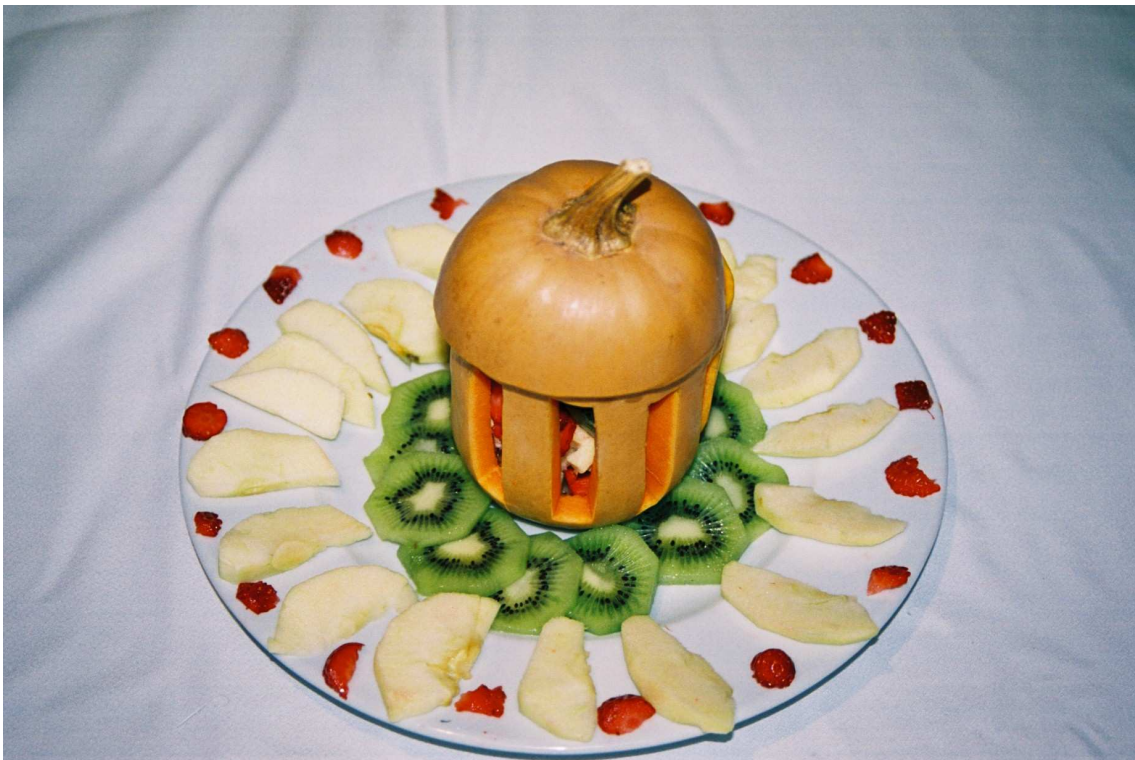
1 carabassa

un parell de pomes

un parell de taronjes ( moltes )

un parell de kiwis

José Campillo



## AMANIDA D'ARRÒS

Toni gomila  
([index](#))

### INGREDIENTS:

- 500 g. d'arròs
- 2 pebres tendres
- 3 ous
- Tonyina
- 2 tomàtiques per ensalada
- Daus de cuixot dolç
- Olives farcides d'anxova
- Anxoves
- Daus de formatge Havarti

### ELABORACIÓ:

Posam a bollir l'arròs, quan estar el colam fins que perdi tota l'aigua i el deixam refredar.

Dins un bol posam la tonyina, les olives trossegades, el pebres i les tomàtiques trossegades, els daus de cuixot dolç i de formatge i ho mesclam tot amb l'arròs., li posam sal i oli.

també hem de posar a bollir els ous i després tallar-los a rodanxes.

Per acabar, plantam l'arròs dins uns palangana i el decoram amb els ous, les anxoves i un grapat d'olives.



## AMANIDA DE GULES

*Maria Antonia Martinez Sanchez*

### INGREDIENTS:

- Remolatxa, ensalada arrissada o rúcola
- "Gulas del Norte" (de llauna)
- Castanyes
- Blat de moro
- Tomàtiques
- Gambes pelades o ralladura

### ELABORACIÓ:

Posam les "gulas" enmig del plat, al seu voltant posarem l'ensalada que haguem triat.

Al voltant de l'ensalada posarem les castanyes (llevant-lis la pell) i el blat de moro.

Tallarem una tomàtiga a quadradets petits i ho anirem posant per tot el plat.

Per damunt l'ensalada posarem gambes pelades i si és ralladura ho posarem també damunt les "gulas".

Per l'amaniment, com que les "gulas" ja tenen oli i un pebre coent, si volem, li posarem un all tallat a trossets.

A l'hora de menjar-ho es millor encalentir l'amaniment junt amb les "gulas".



## *AMANIDA D'ALVOCATS AMB FORMATGE TENDRE* *(jaume deya)*

*[\(index\)](#)*

### *Ingredients:*

- 2 alvocats
- 1 poma
- 1 parell de fulles de lletuga
- 1 tomàtiga
- Formatge tendre
- Sal, oli i pebre bo

### *Preparació:*

*Xapar els alvocats a lo llarg. Llevar-los es pinyol i amb 1 cullera treure sa pulpa sense espanyar sa pell.*

*Tallar la poma, la tomàtiga i el formatge tendre a daus i posar-los dins les pells dels alvocats.*

*Després, tallar la lletuga a juliana i posar-la al fons d'un plat i els alvocats farcits amb els altres ingredients al damunt.*



## *ENDIBIAS CON SALSA DE ROQUEFORT*

*Laura Oliver*

*[\(index\)](#)*

### *INGREDIENTES:*

- *Endibias*
- *Nata*
- *Queso roquefort*
- *Uvas*

### *ELABORACIÓN:*

*Limpiar las endibias y separar las hojas, ponerlas en un plato plano grande, hacer una salsa y ponerla en el centro emplear las uvas para decorar.*



*ENSALADA DE TOMATES RELLENOS*  
*Maria Jesus Sàez*

[\(index\)](#)

INGREDIENTES:

- 3 tomates
- Mayonesa
- Lechuga
- Aceitunas
- Atún

ELABORACIÓN:

1. Se vacían los tomates, y lo relleno se hace a trocitos.
2. Las aceitunas se hacen a trocitos.
3. La lechuga a juliana.
4. La lechuga, las aceitunas, los trocitos de tomate y el atún se mezclan con la mayonesa.
5. Y se mete dentro el tomate.

DECORACIÓN:

Ingredientes: Aceitunas  
Anchoas  
Lechuga



## ENSALADA D'ARRÒS

*Laura Bestard*

[\(index\)](#)

### INGREDIENTS:

- *Ensalada*
- *1 llauna de tonyina*
- *½ pot de llenties*
- *Arròs bullit*
- *Trossos d'ou bullit*
- *Trinxes de pastanaga*

### ELABORACIÓ:

*Enmig d'un plat es posa l'arròs bullit i a damunt es posen les llenties*

.

*Al voltant es posa l'ensalada, els bocins de la pastanaga, i els bocins de l'ou bullit.*

*També es pot decorar amb trossos d'ensalada mixta, la tonyina es posa per damunt l'arròs bullit.*



## *ENSALADA DE ARROZ*

*([index](#))*

### *INGREDIENTES:*

- *3 tomates*
- *½ lata de maíz dulce*
- *Arroz*
- *2 latas de atún*
- *1 pimiento verde*
- *1 pimiento rojo*
- *1 cebolla*
- *2 huevos duros*
- *3 hojas grandes de lechuga*
- *Aceitunas sin hueso*
- *Guisantes*
- *2 zanahorias*

### *ELABORACIÓN:*

*Cocer el arroz. Cortar los pimientos, la cebolla y los tomates. Añadir el atún, los guisantes, las zanahorias, el maíz y los huevos. Seguidamente mezclarlo todo y decorarlo.*



**ENSALADA DE COGOLLOS Y QUESO DE BURGOS**  
*Marcos Miguel "TOKAS"*  
*(index)*

**INGREDIENTES:**

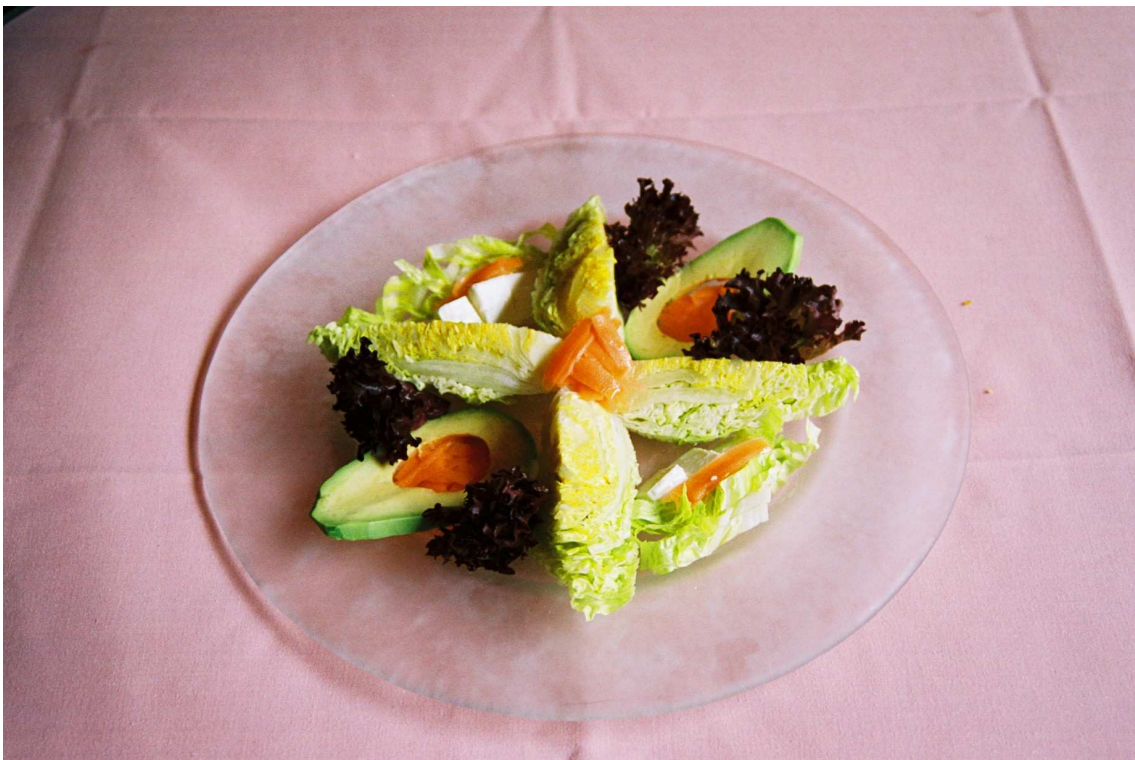
- 1 cogollo
- 1 aguacate
- 75 g. de queso de Burgos
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Un poco de sal

**ELABORACIÓN:**

*Se parte el cogollo en cuatro trozos, haces lo mismo con el aguacate y se pone por encima el queso de Burgos cortado a cuadritos.*

*Se hace una vinagreta con aceite, sal y vinagre y se le echa por encima a la ensalada.*

*Si quieres un poco de colorido en la ensalada, le puedes echar zanahoria.*



## *ENSALADA DE FRUITA*

*Cristina Payeres*

[\(index\)](#)

### *INGREDIENTS:*

- *1 pera*
- *1 plàtan*
- *1 poma*
- *Pinya i melicotó*
- *1 kiwi*
- *Cireres confitades (vermelles)*

### *PREPARACIÓ:*

*Trossejar la fruita a la mida que vulgui i mesclar-ho.*

### *CROQUIS:*

*Agafaré una (taronja i una llimona) les buidaré i faré dues senalles.*

*Seguidament les ompliré amb la fruita que abans he trossejat.*

*Perquè el plat no quedi tant buit rallaré sa taronja i sa llimona per dar-li una mica de color.*

## ENSALADA DE FRUITES

Felip Martí ([index](#))

### INGREDIENTS:

- Kiwi
- Plàtan
- Taronja
- Fraules
- Pomes



### PREPARACIÓ:

*Es buidarà un plàtan amb la finalitat de poder-lo farcir dels trossets de fruita que prepararàs.*

*El plàtan es prepararà i es buidarà d'una manera especial:*

*Es faran dos talls de baix fins al capoll de dalt, d'una amplada de dit, però la tira de pell ha de quedar al plàtan per fer una decoració.*

*A continuació es prepararà el suc de taronja que s'haurà de posar dins un paner fet amb la pell de la taronja.*

*La taronja es prepararà d'una manera especial:*

*Es tallarà per la línia discontinua que té marcada, i després es buidarà, finalment introduïrem el suc.*

*cada plàtan anirà acompanyat per un paner amb el seu suc.*

## ENSALADA DE MANGO

*Aina Joan*

*(index)*

### INGREDIENTS:

- 1 lletuga
- 1 mango
- 1 bola de formatge "mozzarella"
- Fruits secs (panses, dàtils, albercocs secs, anous)

### ELABORACIÓ:

*Es buida el mango i es guarda la popa, es talla la lletuga en juliana (basta mitja, depenent), es talla el formatge i la popa a daus petits. Trossejar els fruits secs.*

Muntatge- *En plat de presentació: Una fulla de lletuga*

*Damunt el mango buidat*

*Dins d'ell, l'ensalada amb el mango*

*(popa) a daus i el*

*formatge*

*Els fruits secs pel costat i pel damunt.*



## ENSALADA DE MANGOS FARCITS Marina Corbera ([index](#))

*Per preparar aquesta ensalada necessitarem:*

- 2 mangos
- 8 fraules
- 1 plàtan
- Unes rodanxes de pinya en almívar
- Uns melicotons en almívar
- 1 taronja
- 1 llimona
- Un poc de caramel desfet
- Mores de gominola negres
- Daus de gominola de colors



*Preparació:*

*Primer tallam els mangos per la meitat, després amb un ganivet marcam les voreres, deixant sempre un poc de popa perquè a l'hora de buidar-los no s'espenyin. Amb una cullera anam buidant els mangos; quan estiguin tots quatre fets, les passam per aigua per llevar la resta de popa que hagi pogut quedar.*

*Agafam la pinya i la tallam en sis trossos cada rodanxa, i els anam posant dins el mango, feim el mateix amb els melicotons, però tallant-los en trossos més petits. Després agafam el plàtan i en tallam quatre rodanxes bastant finetes, després les tornam a tallar en forma d'estrella; aquestes estrelles es posen dretes als quatre cantons dels mangos, els trossos que en quedïn els posam per sobre el melicotó que ja havíem posat abans. Amb les fraules, feim més o menys el mateix, les agafam i en tallam sis rodanxes, si pot ésser, que siguin de la mateixa mida. A poc a poc les posam dins el mango, però que vagin envoltant l'ensalada que hi ha a dins. Una vegada acabat, posam uns daus de gominola de colors a cada costat dels mangos.*

*Posam els mangos amb l'ensalada dins un plat. La taronja servirà per adornar el centre, l'agafam i en tallam unes tres rodanxes, i amb la llimona, el mateix. Després les tallam en triangulets i anam fent una piràmide al centre del plat. Al centre de la piràmide hi posam una mora de gominola.*

*Ja per acabar, agafam el caramel, i amb una cullera sopera l'anam posant, fent un petit zig-zag, per damunt del plat i l'ensalada.*

## ENSALADA DE MARISCO CON CÍTRICOS

Lidia España

[Index](#)

### INGREDIENTES:

- 1 tronquito.
- 3 langostinos.
- 3 gambas.
- 1 melocotón.
- 1 naranja.
- 150 g de ensalada variada.
- 2 cucharadas de mayonesa.
- 3 cucharaditas de crema de leche.
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- Sal



### ELABORACIÓN:

*Pon a hervir agua con sal en dos ollas diferentes.*

*Mientras pelas el melocotón y la naranja, quita las membranas blancas y sepárala en gajos.*

*Cuece el tronquito unos minutos.*

*Cuece los langostinos y las gambas en el otro recipiente durante 5 minutos y escurre.*

*Deja enfriar y pela con cuidado todo el marisco.*

*Corta el tronquito en rodajas muy finas.*

*En un bol, mezcla la mayonesa con la crema de leche y salpimenta.*

*Cubre el fondo del plato con la mezcla de ensaladas y dispón de forma decorativa los mariscos, fruta y mayonesa.*

## ENSALADA DE PAVO ASADO

[\(index\)](#)

### INGREDIENTES:

- *Trozos de pavo asado*
- *1 lata de maíz*
- *1 aguacate*
- *1 limón*
- *2 endivias*
- *150 g. de queso gruyère*
- *150 g. de nueces*
- *Mayonesa*
- *Hojas de lechuga*

### PREPARACIÓN:

*Cortar la carne asada en dados pequeños, añadir el maíz, cortar la carne del aguacate a trozos, la endibias y el gruyère en juliana, ponerlo todo en un bol de ensalada junto con las nueces, añadir el jugo del limón, la mayonesa, mezclando todo bien, decorar con las hojas de lechuga.*

## ENSALADA DE PEBRES

[\(index\)](#)

### INGREDIENTS:

- Lletuga
- Pebre vermell
- Tomàtiga
- Alls
- Pebre bo
- Sal
- Vinagre
- Oli

### ELABORACIÓ:

*Rostir el pebre vermell, pelar-lo i després amb el ganivet tallar en tires llargues.*

*Quan haguem tallat el pebre, el suc que ha sortit el recollim i el ficam dins d'un recipient.*

*Després escaldam la tomàtiga, la pelam i la tallam a rodanxes primes, collim la lletuga la feim neta i la tallam a trossos grossets.*

*Tallam els alls a trossets petits, els mesclam amb el suc del pebre vermell, oli, vinagre y sal i ho escampam per tota l'ensalada.*



## ENSALADA DE PERNIL DOLÇ

Jora ([index](#))

### INGREDIENTS:

- 1 o 2 llenques de pernil dolç
- 1 lletuga
- Olives
- Un poc d'oli
- Un poc de sal
- 3 tomàtiques
- 4 ous
- Maionesa



## ENSALADA DE SARDINAS Y CHAMPIÑONES

Carlos Dader

[\(index\)](#)

### INGREDIENTES:

- Lechuga
- Aceite
- vinagre
- Tomate
- Sal
- Sardinias
- Champiñones



### ELABORACIÓN:

*Los tomates se cortan a cuadritos pequeños, de los champiñones hacemos lonchas, después de haber cortado los tomates y los champiñones, freímos los champiñones, seguidamente, se prepara la lechuga con el aceite, el vinagre y la sal.*

*Ponemos la ensalada en el plato y empezamos a poner los demás ingredientes con la finalidad de que quede una ensalada bien presentada y con ganas de comérsela.*

*Primer de tot bullim els ous, en estar bullits els tallam per la meitat en dos trossos cada un, també tallam la tomàtiga, la lletuga i el pernil dolç de la manera que volguem, tan a daus o juliana.*

*Finalment posam la maionesa i si volem posar un altre tipus de salsa també o podem fer i la decorems a la teva manera.*

## ENSALADA DE TOMATE Y QUESO MOZZARELA

Marcos Rullan

[\(index\)](#)

### INGREDIENTES:

- Tomate
- Queso mozzarella
- Albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre Balsámico de Modena
- Sal

### ELABORACIÓN:

Se corta en rodajas el tomate y entre rodaja y rodaja se ponen lonchas de queso más o menos curiosas, se echa el aceite y por encima unas gotitas de vinagre, muy poca sal y luego se adorna el plato con salteadas gotitas de aceite y vinagre y, por último, se espolvorea albahaca picada y se adorna con una hojita entera.



## ENSALADA LADA

*Andreu Vives*  
*[\(index\)](#)*

### INGREDIENTES:

- *Lechuga*
- *2 tomates*
- *Un poco de queso*
- *Mejillones*
- *Aceitunas*
- *Aceite*
- *Sal*

### ELABORACIÓN:

*Cogemos la lechuga y la lavamos, después la cortamos finamente.*

*Después cogemos los tomates y los cortamos a lonchas.*

*Con el queso lo cortamos a dados*

*Abrimos una lata de mejillones y una de aceitunas co y quitamos el líquido.*

*Para terminar la elaboración pondremos la ensalada en un plato, a continuación los tomates, el queso cortado y lo último las aceitunas y los mejillones y le añadimos un poco de aceite y sal y revoltemos y después lo colocamos a nuestro gusto.*



## ENSALADA XURRI ([index](#))

### INGREDIENTES:

- 1 lechuga
- 1 huevo hervido
- 1 tomate
- Salmón
- Zanahoria
- Maíz
- 1 pepinillo

### ELABORACIÓN:

*Cortamos la lechuga un poco más grande que juliana, hacemos una montaña. Luego cortamos el tomate en forma de media luna y lo ponemos al lado de la montaña de lechuga. Ponemos el maíz, y la zanahoria por encima (poner de estos dos ingredientes poco). Cortamos el jamón en juliana y lo ponemos (no mucho). El huevo hervido lo cortamos en forma de media luna y lo ponemos encima de la montaña. Lo salpimentamos y le ponemos aceite y un poco de soja (adicional).*

*El pepinillo es adicional, lo podemos hacer crudo o semicrudo, o hervido y lo cortamos en juliana. Lo ponemos por encima de la lechuga, no podemos poner demasiado, sólo lo justo.*

*José Antonio Núñez Gamundi (el xumbo)*



## *PINYA FARCIDA*

*Andreu Nadal [index](#)*

### *INGREDIENTS:*

- *Pinya*
- *Maduixes*
- *Melicotó*
- *Taronja*
- *Suc de taronja*
- *Kiwi*

### *ELABORACIÓ:*

*Primer donam la forma a la pinya, La tallam per la meitat, l'omplim de suc de taronja.*

*després tallam les fruites a trossets i ho ficam dins el suc i ho mesclam, quan ho tenim mesclat i posam un poc de sucre per si és amarg.*

*Quan ho tenim tot llest dins la pinya, la decoram i llesta.*



*Plat presentat al 4 Concurs " Chicco di Riso d'Oro ", Internacional entre Escoles de Cuina , celebrat a Novara Itàlia entre el 5 i el 9 de maig de 2004*

*Rissoto negre de sípia de costa amb sobressada i mel de Sóller i formatge mahonés.*

*Index*

*Ingredients:*

*300grs de sípia fresca neta i tallada a daus.*

*2 bosses de tinta de sípia.*

*1 ceba picada*

*100 grs de panxeta fresca i tallada a tiretes fines.*

*100 grs de sobressada.*

*75 grs de mel de Sóller 400 grs d'arròs*

*Sal, oli d'oliva.*

*Aigua ( 1 litre i mig +/-)*

*Safrà i dues dents d'all.*

*All-i-oli per a guarnició.*



*Dins un sauté o pella sofregirem amb un poc d'oli la panxeta. Quan comenci a agafar color afegirem la sípia i la ceba picada que deixarem coure a foc fort uns 2 minutets. Després afegirem la sobressada picada i regarem aquest sofregit amb la mel. Deixar coure 5 minuts . Afegir-hi l'arròs coure un minut i afegir-hi el doble d'aigua d'arròs que hem ficat .*

*Quant l'aigua arrenqui a bullir, baixra la força del foc i adicionar-hi la tinta de sípia , el safrà i els alls pocats. rectificar de gust i continuar la cocció a foc fluix*

*Un cop sigui cuit l'arròs espolvoretjar-lo amb el formatge rallat i mesclar-ho be. Servir amb all-i-oli.*

*Plat presentat al 4 Concurs " Chicco di Riso d'Oro ", Internacional entre Escoles de Cuina , cel.ebrat a Novara Itàlia entre el 5 i el 9 de maig de 2004.*

***Risotto de cigales i formatge parmesà a l'infern. [index](#)***

*Ingredients: 4 persones*

*400 gr d'arròs*

*3 calamars*

*4 cigales*

*2 pastanagues*

*1 ceba*

*1 branqueta d'apit*

*350 grs de tomàtiga*

*Llorer, all i julivert.*

*Unes fulles d'alfabagera*

*Un pebre vermell picant ( de banyeta " guindilla")*

*150 grs de mongetes verdes .*

*3 dl de vi blanc sec.*

*1 dl d'oli d'oliva*

*60 grs de mantequilla.*

*60 grs de formatge parmesà.*

*Sal i pebre bo..*





### **Elaboració:**

*Dins una cecerola posarem un litre i mig d'aigua (aprox) i confeccionarem el breo per coure l'arròs amb les pastanagues, la ceba, el llorer, l'àpit i un poc de sal. Aquest brou ha de bullir uns 30 minuts i un cop cuit s'ha de colar i mantenir calent per a la seva utilització.*

*Netejarem els calamars i els tallarem a tiretes fines, deixant els caps sencers. Tot seguit posarem un poc de mantequilla i un poc d'oli dins una pella, on sofregirem les tomàtiques pelades i sense llavors, juntament amb el julivert picat, els alls, el pebre picant i l'alfabaguera. Hem de sofregir-ho uns 5 minuts, fins que perdi l'aigua que amollen les tomàtiques.*

*Afegir-hi al sofregit els calamars i un cop comencin a daurar-se banyar amb el vi coure un minut i reservar. apart i dins el brou que teniem reservat, blanquetjar les cigales, seguidament refescar-les, pelar-les, reservar els caps i la popa afegir-la a sofregit realitzat.*

*Afegirem l'arròs al sofregit, el brou (el doble que d'arròs) i el posarem a coure, primer a foc fort fins que arrenqui a bullir, rectificat de gust i després finalitzar la cocció a foc fluix fins que sigui cuit.*

*A bans de servir espolvoretjar amb el formatge rallat*

## Coca tapada de peix i marisc [\(index\)](#)

El passat 25 de març, l'Institut de Sóller, a través del departament d'hoteleria va participar a la XX Mostra de Cuina, amb un plat de nova creació, però basat en receptes tant tradicionals com la coca de verdura, el tumbet i el frit de peix



Per tots aquells que no poguéreu venir a la Mostra a provar-lo aquí vos presentam la recepta, aquesta està pensada pera realitzar una coca per a unes 15 persones.

Com sempre vos recoman que abans de cuinar aquest o qualsevol plat, us estuviareu molta feina si realitzau una bona preparació prèvia d'allò que heu de emprar, i no parl sols de pesar o netejar els ingredients, sinó de preparar i tenir a mà aquells èstris que necessitareu per a l'elaboració. Perdre uns minuts d'organització equival a hores d'estalvi en temps i a un bon munt de passes innecessàries.

**INGREDIENTS (PERA LA PASTA):** 400 grams de farina fluixa, 20 gr. de saïm, 50 gr. d'oli d'oliva verge de Sóller, 200 gr. d'aigua tèbia (30-35°C), 5 gr. de llevat de pa dissolt dins l'aigua.

**INGREDIENTS (PERAL FARCIMENT):** 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 gr. de tomàtiques naturals pelades i triturades., pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradui, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 gr per persona de peix fresc, net i tallat a daus (mussola, gatí, lluç, etc.), 50 gr. per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc.), 1 ou batut per a pintar la pasta, moradui ben picat per a espolvorejar

## *ELABORACIÓ*

- 1.- Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi la resta d'ingredients i ho pastarem be , fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar en bloc el temps que fem el farciment.*
- 2.- Netejar totes les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem ben petita. Dins una pella amb oli ben calent anar saltejar-les amb el següent ordre: pebres + ceba + llorer, albergínia i carabassó.*
- 3.-Quant tot estigui ben roset , afegir-hi el moradui i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. Posar be de sal.*
- 4.- Apart saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona.*
- 5- Dividir en dues part la pasta ja reposada i estirar-les ben finetes.*
- 6.- A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment per tot el perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats , pintar amb ou per sobre , espolvorejar de moradui fresc i enforar a uns 170°C 30-40 minuts.*

Cartes i menus [index](#)

<i>CARTES, MENÚS I RECEPTES DEL RESTAURANT "BEN CUINAT"</i>		
<i>ACTIVITAT</i>	<i>DATA</i>	<i>RECEPTES</i>
<i>Take away</i>	<i>23 d'octubre</i>	<p><u><i>Sopes mallorquines</i></u></p> <p><u><i>Crêpes d'espínacs</i></u></p> <p><u><i>Croquetes</i></u></p> <p><i>Broquetes de verdures</i></p> <p><i>Profiterols</i></p>
<i>Sopar oferit a l'AMPA de l'IES</i>	<i>12 de novembre '03</i>	<p><u><i>Aperitius variats</i></u></p> <p><u><i>Pebres de piquillo farcits de marisc</i></u></p> <p><u><i>Sorbet de taronja</i></u></p> <p><i>Popiette de llom de porc farcides de poma i sobressada, amb verdures Orfy</i></p> <p><i>Gató d'ametlles i gelat de canyella</i></p>
<i>Menú Take away</i>	<i>13 de novembre</i>	<p><i>Tumbet</i></p> <p><i>Arroz brut</i></p> <p><i>Raviolis de carn i peix amb salsa de gígoles</i></p> <p><i>Truita (peix) camperola</i></p> <p><i>Palos de crema</i></p>
<i>Sopar de gala de professors- Nadal 0'3</i>	<i>12 de desembre de 2003</i>	<p>* <i>Còctel i aperitius.</i></p> <p>* <u><i>Bisqué de llagosta i marisc</i></u></p> <p><u><i>Orada amb tapenade sobre salsa de fruites del bosc</i></u></p> <p>* <u><i>Sorbet de clementines amb cointreau</i></u></p> <p>* <u><i>Llomillo de vadella dins pasta de fulls amb duxelle de bolets i panaché de verdures amb mostassa.</i></u></p> <p>* <i>Tarta rellotge de xocolata amb salsa de xocolata calenta</i></p> <p>* <i>Assortiment de delícies nadalenes.</i></p>
<i>Jornades d'elaboració i venda de torró</i>	<i>3 de desembre de 2003</i>	<u><i>Torró</i></u>

Carta restaurant	20 de gener	<p><b>Entrants.</b></p> <p><u>Amanida tèbia de peix amb salsa de taronja</u>  <u>Pebres de piquillo farcits de cap-roig</u>  <u>Parrillada de verdures amb all-i-oli</u>  Sopa freda de xixòls amb menta</p> <p><b>De la mar...</b></p> <p><u>Peix segons mercat farcit d'olives negres amb salsa de gerds.</u>  <u>Bacallà amb panses</u>  <u>Filets de llenguado arrebossats amb salsa de safrà.</u></p> <p><b>De la terra...</b></p> <p><u>Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.</u>  <u>Conill amb ceba.</u>  <u>Llomillo de porc dins pasta de fulls amb foie.</u>  Confit d'ànec amb cruixent de verdures.</p> <p><b>Per a acabar...</b></p> <p><u>Pastís de formatge tendre amb salsa i escuma de cafè.</u>  Parfait de figues amb moscatell amb salsa de xocolta calenta  <u>Bunyols de fruites amb cervesa.</u></p>
Menú Setmanari Sóller	22 de gener	<p><u>Selecció d'aperitius variats</u></p> <p>Vieires gratinades</p> <p>Confit d'ànec amb salsa d'oporto</p> <p>Tartaletes de taronja amb merenga</p>
Carta restaurant	27 de gener	<p><u>Pebres de piquillo farcits de peix amb salsa de sípia</u></p> <p>Amanida tèbia de peix amb vinagreta de taronja</p> <p><u>Bacallà amb panses</u></p> <p><u>Filets de llenguado amb salsa de safrà</u></p> <p><u>Cuixa de xot rostida amb mel i romaní</u></p> <p><u>Conill amb ceba</u></p> <p>Selecció de postres de la casa (parfait de figues, <u>tiramisu de cafè</u>, <u>escuma de xocolata</u> i broquetes de fruites caramelitzades)</p>
Take away	29 de gener	<p>Amanida César</p> <p>Colflori gratina amb beixamel</p> <p>Tallarins de pasta fresca amb bolonyesa</p> <p>Truites amb picadillo d'avallanes i tàperes</p> <p>Aguit de vadella</p> <p><u>Aguit de xot</u></p>

		<p>Guatllores amb most i avallanes..</p> <p>Peres en vi negre</p> <p>Tarta de Santiago</p>
Carta restaurant	3 de febrer '04	<p>Crema de xixols</p> <p><u>Parrillada de verdures amb all-i-oli</u></p> <p><u>Escabetxo de ratjada suc de taronja</u></p> <p><u>Orada amb tapenade i salsa de gerds</u></p> <p>Gambes a l'all</p> <p>Costelletes de xot arrebossades amb romani</p> <p>Llomillo de porc amb salsa de mostassa</p> <p><u>Gelat de canyella amb quartos</u></p>
Menú take away	5 de febrer de '04	<p>Empanadetes de tonyina</p> <p>Llenties amb xoriç i costelleta</p> <p>Carabassons farcits</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Llom de Xot farcit amb dàtil i bacó</p> <p>Llet fregida</p>
Carta Restaurant	10 de febrer de '04	<p><u>Coca tapada de tumbet, peix i marisc</u></p> <p><u>Crema Vichyssoise</u></p> <p><u>Mussola a l'estil d'Eivissa</u></p> <p><u>Piteres de Pollastre amb salsa d'ametlles</u></p> <p><u>Creppes amb salsa de taronja.</u></p>
Carta Take-away	12 de febrer '04	<p>Pitres de pollastre amb salsa de taronja</p> <p>Fabada Asturiana</p> <p>Rodets de Primavera</p> <p><u>Coca tapada de peix i tumbet</u></p> <p>Enchiladas de pollastre</p> <p><u>Tiramisú de formatge tendre</u></p>
Carta Restaurant	17 de febrer '04	<p><u>Coca tapada de peix i marisc</u></p> <p><u>Crema Vichyssoise</u></p>

		<p><u>Mussola a l'estil d'Eivissa</u></p> <p><u>Pitres de Pollastre amb salsa d'ametlles</u></p> <p><u>Creppes amb salsa de taronja</u></p>
Menú take away	19 de febrer	<p>Fritada de verdures arrebossades</p> <p>Lasagna d'espínacs</p> <p>Pastís de salmó</p> <p>Amfós a la Eivissenca</p> <p>lluç amb trampó i all- i-oli</p> <p>Llom amb col</p> <p>Greixonera de brossat.</p>
Berenar de professor ofert del grup d'ip de Restaurant-bar		
Menú take away	22 d'abril	<p><u>Risotto de calamars i cigales</u></p> <p><u>Croquetes de cuixot i formatge i d'espínacs</u></p> <p>Mussola escabetxadae</p> <p>Salmó amb salsa de sidra</p> <p>Pollastre al curry</p> <p>Bavaroise (escuma) de fraules</p>
Sopar de Pares d'alumnes d'hoteleria	30 d'abril	<p>Cocktail de benvinguda</p> <p>Aperitius: <u>Quiche de formatge, espínacs i pebres</u></p> <p><u>Croquetes de cuixot i formatge</u></p> <p><u>Croquetes d'espínacs</u></p> <p>Olives Farcides Arrebossades</p> <p><u>Crema Vichysoisse</u></p> <p>Greixonera de rap i marisc a l'americana</p> <p>Degustació de postres: Tarta de trufa – Pastís de fruites fresques – <u>Gelat de taronja</u> – <u>Tocinillos de cel</u></p>
Participació al 4 concurs "Chicco de Riso d'Oro" a Novara Italia	5 / 9 de maig	<p><u>Risotto d'arròs negre amb sipia mel i sobressada</u></p> <p><u>Risotto de Cigales a l'inferno amb parmesano.</u></p>
Menu take away	13 de maig	<u>Aguiat de xot</u>

		<p><i>Crema de tomàtiques</i></p> <p><i>Brochetes de ronyons i gíngols</i></p> <p><i>Pollastre rostit amb suquet</i></p> <p><u><i>Gelats variats</i></u></p>
<i>Menu take away</i>	<i>20 de maig</i>	<p><u><i>Creppes de marisc</i></u></p> <p><u><i>Creppes d'espínacs</i></u></p> <p><u><i>Creppes completes</i></u></p> <p><i>Llibrets de llong de porc arrebossats</i></p> <p><i>Calamars amb salsa</i></p> <p><i>Ensaladilla Russa</i></p> <p><u><i>Ensaïmades de crema</i></u></p> <p><u><i>Gelats variats</i></u></p>