

MENÚ SETEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR					
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	<p>AMANIDA: lletuga, cuixot dolç, formatge i blat de les índies (7)</p> <p>MACARRONS A LA BOLONYESA DE CARN D'AU (1,3)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>TRAMPÓ DE CIURONS: ciurons, tomàtiga, pebrot verd, pebrot vermell</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>CANONGES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>CREMA DE CARABASSA I POMA</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA</p> <p>PATATA ROSTIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS 5 DELICIES: pastanaga, cuixot dolç, bacó, pebrot vermell i pèsols</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)</p> <p>TOMÀTIGA A DAUS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PILOTES MIXTES AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (12)</p> <p>ARRÒS INTEGRAL BULLIT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
SOPAR	<p>Rap a la planxa amb patata i bròquil</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'arròs, pastanaga i poma</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Truita francesa amb guacamole i natxos de blat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Indiot a la planxa amb amanida de patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Salmó a la planxa amb pa, tomàtiga i alvocat</p> <p>Fruita del temps</p>
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	<p>CUINAT DE LLENTIES: ceba, pebrot vermell, pastanaga, mongeta verda, patata i lloré</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9)</p> <p>TOMÀTIGA TREMPADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12) AMB SALSÀ DE PORRO</p> <p>ARRÒS BLANC BULLIT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PASTA AL PESTO D'AMETLLA (1,3,8)</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA (4)</p> <p>AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUSCÚS AMB VERDURES: pastanaga, carabassa i ceba (1)</p> <p>PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE XAMPINYONS</p> <p>LLETUGA JULIANA I PIPES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS MARINERA AMB GAMBES I PÉSOLS (2,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA (3)</p> <p>CANONGES I TOMÀTIGA</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>
SOPAR	<p>Bacallà a la planxa amb trampó i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Ous a la planxa amb patata i bòquil bullit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Salsitxes de pollastre amb humus de ciuró i crudités de pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de poma i remolatxa + lluç al forn amb patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures + pa amb oli de pernil</p> <p>Fruita del temps</p>
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR	<p>PASTA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,14)</p> <p>PASTANAGA RATLLADA AMB OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA GREGA: tomàtiga, cogombre i formatge (7)</p> <p>POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3,8)</p> <p>ARRÒS BLANC</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA DE PATATA AMB TONYINA (4): patata, tonyina, blat de les índies i tomàtiga</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>MONGETA VERDA SALTETJADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT D'ARRÒS AMB LLENTIES</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>TRAMPÓ</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLOM AMB TUMBET</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
SOPAR	<p>Truita de patata i espinacs amb tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta verda amb patata i maionesa + peix al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Raïles de carn d'au amb carabassó + quinoa amb alvocat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pollastre a la planxa amb albergínia i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Ous bullits amb menestra</p> <p>Fruita del temps</p>



MENÚ SETEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada
 Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
 Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuinam amb poca sal i sempre és iodada.
 Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml
 Utilitzem Aliments integrals com ara pastes i arròs.
 Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada). Resaltat en el text amb un esteric de color negre *
 El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, bleda, caqui, carabassa, carabassó, col, coliflor i bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, meló, mongeta verda, pastanaga, pebre, pera, poma, raïm i tomàtiga

* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.

* en cas de dieta blana i estringent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix

* en cas de dieta sense carn de porc per crencies religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.

Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 **1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces**

ATREVEIX-TE A FER UN PLAT AMB MI



Carabassó:
 SÓC UNA VERDURA, EN POTS MENJAR CRU O CUINAT.
 TINC POQUES CALORIES, AIGUA, FIBRA, MINERALS QUE VAN BE PELS OSSOS I VITAMINES QUE ET PROTEIXEN. TAMBÉ SÓC FÀCIL DE DÍGERIR.



BERENARS

BERENAR A CASA

ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:

FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS	FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT
--	---	--	---

EXEMPLES PER CASA:

llet + cereals + peça de fruita
 batut de (kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espinacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus
 iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita
 llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques
 llet + pa moreno amb mermelada ecològica

EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL 1R BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS

MENÚ SETEMBRE ESCOLA 2022

DAO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR					
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	AMANIDA: lletuga, indiots, i blat de les índies MACARRONS AMB CARN D'AU PICADA SALTEJADA FRUITA DAO	LLENTIES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA DE CARN D'AU AMB SALSADA DE PORRO CANONGES FRUITA DAO	CREMA DE CARABASSA I POMA POLLASTRE ROSTIT MONIATO FRUITA DAO	ARRÒS AMB PASTANAGA I PÈSOLS INDIOT A LA PLANXA LLETUGA FRUITA DAO	PURÉ DE VERDURES DAO PILOTES DE CARN D'AU (12) ARRÒS INTEGRAL BULLIT FRUITA DAO
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	CUINAT DE LLENTIES : ceba, pastanaga, mongeta verda, i lloré POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA I COGOMBRE FRUITA DAO	PURÉ DE CARABASSÓ HAMBURGUESA DE CARN D'AU AMB SALSADA DE PORRO ARRÒS BLANC BULLIT FRUITA DAO	PASTA SALTEJADA AMB CARABASSÓ INDIOT A LA PLANXA AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DAO	QUINOA AMB VERDURES: pastanaga, carabassa i ceba PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA JULIANA FRUITA DAO	ARRÒS AMB PÈSOLS INDIOT A LA PLANXA CANONGES FRUITA DAO
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR	PASTA AMB SALSADA DE PORRO INDIOT A LA PLANXA PASTANAGA RATLLADA FRUITA DAO	AMANIDA : tomàtiga, cogombre i olives POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS BLANC FRUITA DAO	PASTA SALTEJADA AMB ALL I PASTANAGA HAMBURGUESA DE CARN D'AU AMB SALSADA DE PORRO MONGETA VERDA SALTEJADA FRUITA DAO	CUINAT D'ARRÒS AMB LLENTIES POLLASTRE AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) TRAMPÓ FRUITA DAO	PURÉ DE VERDURES DAO PILOTES DE CARN D'AU AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DAO



DAO

En aquest menú només es consumiran aliments que siguin adients per una alimentació (DAO ETRICTE). Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Tots els canvis estan marcats en vermell. A continuació farem un recordatori del que que podrà menjar

PODEN MENJAR	VERDURES: ENCIAM, ENDÍVIES, ESCAROLA, CRÉIXENTS, CANONGES, RÚCULA, COLS DE BRUSEL·LES, COLIFLOR, COL LOMBARDA, BRÒQUIL, CARXOFES, PASTANAGA, BONIATO, COGOMBRE, ALL, CEBA, PORRO, CARBASSÓ, CARBASSA, ESPÀRRECS, REMOLATXA, MONGETA VERDA, NAPS, RAVANETS, ÀPID (*la carabassa i el carbassó amb moderació) CARN (XAI, VADELLA, CONILL, SENGLAR, POLLASTRE, GALL D'INDI), LLEGUM (PÈSOLS, LLENTIES, FAVES, MONGETA SECA, AZUKIS), FARINACIS (MILLOR SENSE GLUTEN: QUINOA, *ESPELTA, ARRÒS, PASTA SENSE GLUTEN) LLAVORS (LLI, SÈSAM, TAHINI, CÀNEM), ALGUES, ROVELL D'OU, LLETS (D'ARRÒS, AVENÀ*, SÈSAM, COCO, D'OVELLA, D'EUGA O DE CABRA) * hi ha alimenta que duen petites quantitats de gluten, millor no donar-los. FRUITA: POMA, PERA, MANGO, COCO, LITXIS, RAÏM, MELÓ (si és molt madur no s'aconsella), SÍNDRIA, FIGUES, PRÉSSEC, CIRERES, ALBERCOC, NECTARINES
--------------	---

MENÚ SETEMBRE ESCOLA 2022

RICA EN FIBRA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR					
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	AMANIDA: lletuga, cuixot dolç, formatge i blat de les índies (7) PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE CARN D'AU (1,3) FRUITA DEL TEMPS	TRAMPÓ DE CIURONS: ciurons, tomàtiga, pebrot verd, pebrot vermell TRUITA DE PATATA I CEBA (3) CANONGES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARABASSA I POMA POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA PATATA ROSTIDA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 5 DELICIES: pastanaga, cuixot dolç, bacó, pebrot vermell i pèsols LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) TOMÀTIGA A DAUS I LLETUGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PILOTES MIXTES AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (12) ARRÒS INTEGRAL BULLIT FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	CUINAT DE LLENTIES : ceba, pebrot vermell, pastanaga, mongeta verda, patata i lloré CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9) TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARABASSÓ HAMBURGUESA MIXTA (6,12) AMB SALSAS DE PORRO ARRÒS INTEGRAL BULLIT FRUITA DEL TEMPS	PASTA INTEGRAL AL PESTO D'AMETLLA (1,3,8) LLUÇ A L'ESPATLLA (4) AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	CUSCÚS AMB VERDURES: pastanaga, carabassa i ceba (1) PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE XAMPINYONS LLETUGA JULIANA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA AMB GAMBES I PÉSOLS (2,4,14) TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) CANONGES I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR	PASTA INTEGRAL NAPOLITANA (1,3) RABES DE CALAMAR (1,14) PASTANAGA RATLLADA AMB OLIVES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA GREGA: tomàtiga, cogombre i formatge (7) POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3,8) ARRÒS INTEGRAL BULLIT FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA AMB TONYINA (4): patata, tonyina, blat de les índies i tomàtiga TRUITA FRANCESA (3) MONGETA VERDA SALTETJADA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT D'ARRÒS AMB LLENTIES LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) TRAMPÓ FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA LLOM AMB TUMBET FRUITA DEL TEMPS



RICA EN FIBRA

En aquesta dieta introduïrem més verdures i afegirem pasta i arròs integral sempre que es pugui, a les preparacions culinàries que portin aquests cereals. A més a més substituïrem els làctics per fruita. Tots els canvis estan marcats en vermell.