


# MENÚ D'OCTUBRE ESCOLA 2022

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	<b>TRAMPÓ DE LLENTIES</b> AMB BULGUR (1): tomàtiga*, ceba* i pebrot verd*	<b>MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA</b> (1,3,7)	CIURONS CUINATS: ceba, porro, tomàtiga*, pastanaga* i carbassa*	CREMA DE CARABASSA I POMA: ceba, carbassa*, pastanaga* i poma*	ARRÒS CALDÓS: ceba, pebrot verd* i vermell*, mongeta verda* i brou de pollastre
	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA TORRADA AMB COLIFLOR GRATINADA (6,7)	PEIX, HOKI A LA PLANXA (4) AMB ALL I JULIVERT AMB LLETUGA ROMANA* I REMOLATXA RATLLADA	TRUITA DE TONYINA (3,4) AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA*	POLLASTRE *AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA I PATATA ROSTIDA*	RABES DE CALAMAR FREGIDES (1,2,3,4) AMB LLETUGA*, PASTANAGA RATLLADA* I BROTS DE SOJA(6)
	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Truita de patata i ceba amb tomàtiga i escarola fruita del temps	Indiot a la planxa amb arròs integral i espinacs fruita del temps	Sopa + llobarro al forn amb carbassó fruita del temps	Remenat d'ou i gambes amb bròquil i pastanaga fruita del temps	Humus de ciurons amb crostons de pa integral + calçivus amb anelada fruita del temps
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	<b>ESPAGUETIS INTEGRALS</b> AMB PESTO D'AMETLLES (1,3,8)	GASPATXO: tomàtiga*, cogombre, pebrot verd*	<b>FESTIU</b> 	<b>ESCUDELLA FRESCA:</b> mongeta pinta, ceba, carbassó*, tomàtiga*, mongeta verda* i patata	CREMA DE CARBASSÓ AMB ESPINACS: ceba, carbassó*, espinacs* i all*
	LLUÇ* ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA*, OLIVES I SÈSAM (11)	FRICANDÓ DE VEDELLA SALTEJAT AMB PATATA, PASTANAGA* I PÈSOLS		DORADA AL FORN (4) AMB TOMÀTIGA*, CANONGES I BLAT DE LES ÍNDIES	POLLASTRE ROSTIT AMB QUINOA SALTEJADA
	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*		IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Contres de pollastre al forn amb carbassa, ceba i moniato fruita del temps	Ous durs amb bròquil i arròs integral fruita del temps		sopa de bullit amb pilotes, col i pastanaga fruita del temps	Bacallà a la planxa amb samfaina i arròs integral fruita del temps
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I LLEGUM: ceba, bròquil* i carbassa* i pèsols	CREMA DE LLENTIA VERMELLA: porro, carbassa* i llentia	BULLIDURA mongeta verda*, pastanaga*, patata i ou bullit*	SOPA MARAVELLA (1,3,9)	CIURONS ESCALDINS: ceba, tomàtiga*, pastanaga* i pebre bord
	TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (7) (TOMÀTIGA*, FORMATGE TENDRE I ORENGA)	LLOM* TORRAT AMB TUMBET: alberginia*, pebrot verdmell*, tomàtiga*, ceba, carbassó* i patata	SALMÓ PLANXA (4) AMB SALSA DE PORROS I ARRÒS INTEGRAL BULLIT	FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) CASOLÀ AMB TRAMPÓ: pebrot*, tomàtiga*, ceba i poma*	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA* I PASTANAGA* RATLLADA
	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*
SOPAR	Bruixa a la planxa amb menestra de verdures fruita del temps	Burritos de pollastre amb pebre, ceba, arròs i enciam fruita del temps	Truita d'espinacs amb amanida de tomàtiga i llesca de pa integral fruita del temps	Lluç al forn amb patata, llimona, ceba i bròquil fruita del temps	Puré de verdures de temporada + indiot a la planxa fruita del temps
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	VICHYSOISSE DE PORROS AMB CROSTONS (1,7)	FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14): ceba, tomàtiga*, mongeta verda*, sépia, gambes i pollastre	CUINAT DE LLENTIES: ceba, pebrot* vermell, pastanaga*, mongeta verda*, patata i lloré	ARRÒS BRUT: ceba, pebrot verd i vermell*, carbassó, all, pollastre i magre de porc	AMANIDA TROPICAL: lletuga romana*, tomàtiga*, formatge, palets de cranc i pinya (1,2,3,4,6,7)
	ESCALDUMS DE POLLASTRE: ceba, patata, pastanaga, tomàtiga i pollastre	PEIX, HOKI AL FORN (4) AMB LLETUGA*, TOMÀTIGA* I DAUS DE FORMATGE (7)	TIRES D'INDIOT* A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA*, FULLES DE ROURE PIPES (8) I PANSES	TRUITA DE PERNIL (3) AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA*, CANONGES I OLIVES NEGRES	LLUÇ A LA MALLORQUINA (4) AMB PATATA, GRELLS, BLEDES*, PANSES I PINYONS (8)
	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Remenat d'ou i bolets amb quinoa + ensalada fruita del temps	Tofu saltejat amb verdures i arròs fruita del temps	Coliflor amb patata gratinada + hamburguesa fruita del temps	Pollastre a la planxa amb puré de moniato i mongeta verda fruita del temps	Sopa + truita francesa amb tomàtiga trempada i lletuga fruita del temps
	DIVENDRES 31				
DINAR	FIDEUS DE PEIX (1,3,2,4): ceba, tomàtiga*, pèsols, cues de rap, jerret*, all i julivert				
	TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA* IOGURT NATURAL (7)				
SOPAR	Conill al forn amb ceba, patata, tomàtiga i carbassó fruita del temps				



# MENÚ D'OCTUBRE ESCOLA 2022

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p>Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuinam amb poca sal i sempre és iodada.</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Utilitzem Aliments integrals com ara pastes i arròs.</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada). Resaltat en el text amb un asterisc de color negre *</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p>
<p><b>Plat tradicional de les Illes Balears</b></p> <p><b>Productes ecològics</b></p> <p><b>Productes de km 0</b></p> <p>Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, blada, caqui, carabassa, carabassó, col, coliflor i bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, meló, mongeta verda, pastanaga, pebre, pera, poma, raim i tomàtiga</p>
<p>* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.</p> <p>* 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 bullit, al forn o</p> <p>* en cas de dieta sense carn de porc per creences religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.</p>
<p>Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte : Documento de consenso sobre la alimentació 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.</p>
<p><b>MEAT FREE MONDAY:</b> 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.</p>
<p>Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 <b>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</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Traces</b></p>

### ATREVEIX-TE A FER UN PLAT AMB MI



BERENARS			
BERENAR A CASA			
ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:			
<p>FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)</p>	<p>LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS</p>	<p>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</p>	<p>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</p>
<p>EXEMPLES PER CASA:</p> <p>llet + cereals + peça de fruita</p> <p>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</p> <p>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</p> <p>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</p>			
<p>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</p>			