


MENÚ NOVEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		FESTIU 	PASTA ECO· A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSINA DE XAMPINYONS (7) ARRÒS INTEGRAL FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES LLUÇ AL FORN (4) AMB SALSINA DE LLIMONA PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR			seitons arrebossats amb bròquil i pastanaga bullida fruita del temps	remenat d'ou amb pernil + xerri i alvocat i torrada de na moreno fruita del temps	raoles de carn picada d'indiot i espinacs + arròs blanc fruita del temps
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR	PASTA ECO· CARBONARA AMB PORRO, PERNIL, BACÓ I NATA VEGETAL (1,3,6) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE: TOMÀTIGA I FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIURONS LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4) LLETUGA ROMANA, CANONGES I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE BRÒQUIL I COLIFLOR ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA (PEIX DE ROCA) (2,4) DORADA A L'ESPATLLA (4) LLETUGA I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	pollastre al forn amb moniato i carbassó fruita del temps	truita de formatge amb arròs, i monaeta verda fruita del temps	lluç a la planxa amb pastanaga i coliflor fruita del temps	salsitxes amb puré de patata i canonges fruita del temps	costelles de mè amb menestra de verdures fruita del temps
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	FIDEUS DE MUSSOLA (1,3,4) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) LLETUGA ROMANA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA FRANCESA (3) CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	PASTA A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT A LA PLANXA COLIFLOR AMB TEMPURA (1) FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA RABES DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,14) LLETUGA ROMANA, BLAT DE LES INDIES I CUIXOT DOLÇ IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE PASTANAGA I TARONJA POLLASTRE AL FORN PATATA FORNERA (patata i ceba) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	lluç al forn amb pèsols i patata fruita del temps	crema de carbassa + pollastre amb patata fruita del temps	pilotes bullides amb mongeta verda i arròs fruita del temps	sopa + truita francesa amb amanida fruita del temps	bacallà a la planxa amb arròs i mongeta verda fruita del temps
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES I TONYINA (4) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) LLUÇ AL FORN (4) AMB PICADA D'ALL I JULIVERT PATATA I BRÒQUIL BULLIT FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETA PINTA NUGGETS DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,14) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB SALSINA PESTO (1,3,8) HOKI A LA PLANXA (4) COGOMBRE I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE PORROS AGUIAT DE PILOTES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA ARRÒS BLANC BULLIT FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	coliflor amb patata + pollastre fruita del temps	amanida + pa amb oli de remenat d'ou fruita del temps	hamburguesa d'espinacs + patata bullida fruita del temps	indiot al forn amb carbassa, castanya i moniato fruita del temps	salmó a la planxa amb xerri i arròs fruita del temps
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
DINAR	CUINAT DE LLENTIES SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) CANÓNGES I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELICIES TRUITA DE FORMATGE (3,7) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I CUIXOT DOLÇ FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE ESCALDUMS DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS		
SOPAR	lluç al forn amb patata, tomàtiga i ceba fruita del temps	pollastre arrebossat amb col i patata fruita del temps	sopa + truita de carbassó amb xerri fruita del temps		



MENÚ NOVEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada
 Les amanides estan 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, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rabe, taronja.

* 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 estriquent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la

* en cas de dieta sense carn de porc per creences 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 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.

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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sàsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs 15 TR Traces**

ATREVEIX-TE A FER UN PLAT AMB MI



Coliflor:
 SÓC UNA VERDURA DE LA FAMÍLIA DE LES CRUCÍFERES. EM POTS MENJAR AL VAPOR, FORN BULLIDA, ETC.
 TINC UNS COMPOSTOS DE SOFRE MOLT BENEFICIOSOS PER LA SALUT, QUE EM DONEN UNA OLR ESPECIAL. A MÉS A MÉS TAMBÉ DESTACO PER LES VITAMINES C, A I B. TINC POQUES CALORIES I AJUDO A MILLORAR EL TEU SISTEMA INMUNOLÒGIC.



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, gratat 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 FINIS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS