

MENÚ DESEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

					DIJOUS 1	DIVENDRES 25
DINAR					ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,9) LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PERNIL I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	PURE DE CARBASSÓ I CROSTONS (1,9) LLOM TORRAT AMB SALS DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR					Pilotes amb salsa de tomàtiga i arròs integral fruita del temps	Bacallà al forn amb carbassa i moniato fruita del temps
		DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3) RABAS DE CALAMAR (1,14) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS		FESTIU 	SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIQUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	FESTIU 	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA I VERDURA IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Indiot a la planxa amb "guacamole", cherry i xips de blat fruita del temps			Rap a la planxa amb patata i bròquil bullit fruita del temps		Remenat d'ou amb pernil + pa moreno amb tomàtiga fruita del temps
		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISSE DE PORROS(7) AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA (12) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA (4) CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT NATURAL (7)	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Purè de pastanaga i moniato + seitons arrebossats fruita del temps	Hamburguesa d'espinacs amb patata i coliflor gratinada al forn fruita del temps	Truita francesa amb bròquil i arròs fruita del temps	Sopa + pollastre al forn amb carbassó fruita del temps	"burritos" d'indiot amb verdures fruita del temps	
		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	CIURONS CUINATS POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES (9) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AL FORN A LA VIZCAINA (4) PATATA BULLIDA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS (1,3,9) RODO DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES PASTANAGA BABY TORRÓ (1,3,6,7,8)		
SOPAR	Sopa + truita francesa amb xerri fruita del temps	Salsitxes a la planxa amb humus de ciurons i tires de pastanaga fruita del temps	Llenguado a la planxa amb patata i mongeta verda fruita del temps	Amanida + Pa amb oli fruita del temps		
		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR	  					
SOPAR						



MENÚ DESEMBRE ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p><i>Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada</i></p> <p><i>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</i></p> <p><i>Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuinam amb poca sal i sempre és iodada.</i></p> <p><i>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</i></p> <p><i>Utilitzem Aliments integrals com ara pastes i arròs.</i></p> <p><i>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada). Resaltat en el text amb un esterisc de color negre *</i></p> <p><i>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</i></p>
<p>Plat tradicional de les Illes Balears</p> <p>Productes ecològics</p> <p>Productes de km 0</p> <p><i>Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, blada, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, porro, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pèbre, pèsols, poma, raïm, rabe i taronja.</i></p>
<p><i>* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.</i></p> <p><i>* en cas de dieta blana i estriquant (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la</i></p> <p><i>* en cas de dieta sense carn de porc per creences religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.</i></p>
<p><i>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.</i></p>
<p>MEAT FREE MONDAY: <i>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.</i></p>
<p><i>Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014</i></p> <p>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 Sèsam 12 Diàxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</p>

ATREVEIX-TE A FER UN PLAT AMB MI



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			