



MENÚ GENER ESCOLA 2023

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	MACARRONS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA, PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA AMB GINGEBRE PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE CIURONS CUIXES DE POLLASTRE AL FORN CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Bacallà a la planxa amb sanfaina i arròs Fruita del temps	Remenat d'ou amb tomàtiga i alvocat + pa moreno Fruita del temps	Sopa + salsitxes de poc a la planxa amb bròquil Fruita del temps	Mongeta verda amb patata + indiots a la planxa Fruita del temps	Salmó a la planxa amb arròs i pepino Fruita del temps
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	FIDEUS DE MUSSOLA (1,3,4) LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT NATURAL (7)	LLENTIES CUINADES LLOM AMB SALSINA DE XAMPINYONS (7) ARRÒS BLANC BULLIT FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA ESCALDUMS DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6) LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Puré de carbassa + pollastre al forn amb patata Fruita del temps	Rap a la planxa amb arròs i xerry Fruita del temps	Humus de ciuró amb cruditès de verdura i "tortites" d'arròs + truita francesa Fruita del temps	Amanida capresse + hamburguesa amb puré de patata Fruita del temps	Sopa + seitons arrebossats amb pastanaga i poma ratllada Fruita del temps
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA (2,4,14,9) TRUITA DE CARBASSÓ (3) CANONGES, TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,8) RABES DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,14) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL (7)	AGUIAT DE MONGETES AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) ARRÒS BLANC BULLIT FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ A L'ESPATLLA AL FORN (4) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Salmó a la planxa amb pastanaga i bròquil Fruita del temps	Puré d'espinaçs i pera + llom a la planxa amb moniato Fruita del temps	Truita de patata amb amanida i pa moreno Fruita del temps	Coliflor y patata gratinada + indiots a la planxa Fruita del temps	Pizza casolana amb verdures i pernil Fruita del temps
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
DINAR	PASTA A LA BOLONYESA D'AU (1,3) CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA I LLETUGA FRUITA DEL TEMPS			
SOPAR	Llenguado a la planxa amb pèsols i patata Fruita del temps	Sopa de bullit + bullit de pollastre amb col i pastanaga Fruita del temps			



MENÚ GENER ESCOLA 2023

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p>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 esterisc de color negre * El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p>
<p>Plat tradicional de les Illes Balears Productes ecològics Productes de km 0 Productes de temporada segons el calendari APAEMA: BLEDA, COL, COLILOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVA TENDRA, GRELLS, LLIMONA, MANDARINA, PASTANAGA, PÈSOLS, RAVE, TARONJA.</p>
<p>* 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 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 * 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 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.</p>
<p>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.</p>
<p>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 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'espínacs 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			