


# MENÚ FEBRER ESCOLA 2023

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
DINAR			ARRÒS MARINERA AMB GAMBES I SÈPIA (2,4,14)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)	PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (1,9)
SOPAR			LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	LLOM AMB SALSAS DE VERDURES PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	ROTI D'INDIOT AMB SALSAS DE POMA QUINOA IOGURT NATURAL (7)
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (1,3) RABES DE CALAMAR (1,2,3,4,14) LLETUGUES VARIADES IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE VERDURES DEL TEMPS ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ AL FORN AMB SALSAS DE PEBRE VERMELL (4) PATATA FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE CIURONS POLLASTRE ROSTIT LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Indiot a la planxa amb puré de moniato y carbassó Fruita del temps	Humus de ciurons amb crudités de pastanaga i salsitxes Fruita del temps	Mongeta verda amb patata + pollastre a la planxa Fruita del temps	Remenat d'ou amb pa moreno i tomàtiga Fruita del temps	Sopa + gambes a la planxa amb alvocat Fruita del temps
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS BRUT (9) TRUITA A LA FRANCESA (3) CANONGES ,TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE PATATA, PASTANAGA, COL I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURO (4) LLETUGA ROMANA, BLAT DE LES INDIES I CEBA IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE PASTANAGA PILOTES DE CARN MIXTA (VEDELLA I PORC) AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (6,9,12) ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3) POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀTIGA TREMPADA I ORENGA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Bacallà al forn amb pisto i patata bullida Fruita del temps	Hamburguesa a la planxa amb arròs i carbassa Fruita del temps	Sopa + pollastre a la planxa amb bròquil Fruita del temps	Salmó a la planxa amb guacamole i xips de blat Fruita del temps	Mongeta verda amb patata i ou bullit Fruita del temps
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,9,12) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA COMPLETA: Lletuga, formatge, tomàtiga i olives (7) AGUIAT DE VEDELLA PATATA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS CUINATS LLUÇ A LA MALLORQUINA (4,8) PATATA, GRELLS, BLEDES PANSES I PIÑONS (8) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS 5 DELICIES TRUITA DE CARBASSÓ (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE MUSSOLA (1,3,4) NUGGETS DE POLLASTRE CASOLÀ (1,3) TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Rap a la planxa amb puré de patata i carbassó Fruita del temps	Ous a la planxa amb arròs i coliflor Fruita del temps	Aletes de pollastre amb quinoa i amanida Fruita del temps	Crema de carbassa + hamburguesa de peix amb bròquil Fruita del temps	Amanida + pa amb oli de formatge Fruita del temps
	DILLUNS 27	DIMARTS 28			
DINAR	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DEL TEMPS	<b>FESTIU</b>			
SOPAR	Pollastre a la planxa amb pèsols i patata Fruita del temps				



# MENÚ FEBRER 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><b>Plat tradicional de les Illes Balears</b>  <b>Productes ecològics</b>  <b>Productes de km 0</b>            Productes de temporada segons el calendari APAEMA: BLEDA, CARXOFA, COL, COLIFLOR, BRÓQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVA            TENDRE, PORRO, LLIMONA, MANDARINA, PASTANAGA, PÈSOLS, RAVES, 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 + seon 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><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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR 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:			
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
<b>EXEMPLES PER CASA:</b> 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 trassos 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			