

# MENÚ MARÇ ESCOLA 2023

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
DINAR			<b>FESTIU</b> 	PASTA INTEGRAL AMB SALSAS DE FORMATGE (1,3,7) RABES DE CALAMAR (1,14) LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE MONGETA PINTA AMB VERDURA CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA IOGURT NATURAL (7)
SOPAR				Alvocat amb xerry + ous a la planxa amb moniato Fruita del temps	Bacallà a la planxa amb pastanga i pèsols Fruita del temps
	DILLUNS 6 <i>Meat free</i>	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
DINAR	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA COMPLETA (Lletuga, tonyina, tomàtiga, blat de les índies i olives) (4) ROTI D'INDIOT AMB SALSAS DE VERDURES I PATATÓ AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS (1,3) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ IOGURT NATURAL (7)	CIURONS ESCALDINS LLUÇ AL FORN (4) AMB SALSAS DE PEBRE VERMELL PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ LASANYA (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14) LLETUGA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Coliflor amb patata + salmó a la planxa Fruita del temps	Crema de verdures + pa amb oli de formatge Fruita del temps	Cuscús amb verdures + ou bullit Fruita del temps	Pollastre al forn amb carbassa i arròs Fruita del temps	Humus de ciuró amb crudités + llenguado a la planxa Fruita del temps
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
DINAR	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO (1,3,8) CROQUETES DE BACALLÀ (1,2,3,4, 6,7,9,10,14) LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE AMB CROSTONS (1,9) OUS AL FORN AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATA ROSTIDA (3) FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURA (1) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA CAPRESSE (tomàtiga, formatge i orenga) (7) IOGURT NATURAL (7)	SOPA DE FIDEUS DE PEIX (1,3,4) SALMÓ AL FORN AMB SALSAS DE CÍTRICS (4) BRÒQUIL VAPOR FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CUIXES DE POLLASTRE ROSTIDES AMANIDA VERDA (tomàtiga, lletuga, pebre verd, cogombre i ceba) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre a la planxa amb arròs i xampinyons Fruita del temps	Guacamole amb xips de blat + lluç a la planxa amb carbassó Fruita del temps	Truita de carxofa amb pa moreno Fruita del temps	Amanida + Indiot a la planxa amb moniato Fruita del temps	Pastís de peix i porro amb puré de patata Fruita del temps
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSSEOISE DE PORROS AGUIAT DE SÍPIA AMB PATATA I PÈSOLS (14) FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE CIURONS POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, PASTANAGA I BROT DE SOJA (6) IOGURT NATURAL (7)	PATATES I COLIFLOR A LA CARBONARA (7) LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) CANONGES, TOMÀTIGA I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURES (1,3,9) AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA (6,9,12) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	"burritos" de tires de pollastre amb verdura Fruita del temps	Sopa + salsitxes de porc amb mongeta verda Fruita del temps	Ous bullits amb tumbet Fruita del temps	Indiot a la planxa amb bròquil i arròs Fruita del temps	Puré de pastanaga + seitons arrebossats amb amanida Fruita del temps
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
DINAR	MACARRONS AMB TONYINA (1,3,4) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA I PINYA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CIURONS AMB ESPINACS POLLASTRE AL CURRY ARRÒS BLANC BULLIT FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA GREGA (canonges, xerris, cogombre, olives negres i formatge) (7) AGUIAT DE CARN MAGRE DE PORC AMB PATATA I VERDURA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) TRUITA FRANCESA AMB PERNIL (3) LLETUGA I TOMÀTIGA IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS 5 DELICIES LLUÇ A L'ESPATLLA (4) LLETUGA JULIANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Mongeta verda amb patata + remenat d'ou amb pernil Fruita del temps	Amanida de tomàtiga + Daurada al forn amb moniato Fruita del temps	Costelletes d'indiot a la planxa amb cuscús i bròquil Fruita del temps	Sopa de bullit + bullit de pollastre Fruita del temps	Puré de verdures + pa amb oli de formatge Fruita del temps



# MENÚ MARÇ ESCOLA 2023

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p>Cada dia es dona pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic: Cuinem 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).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem productes de temporada segons el calendari APAEMA: ALL TENDRE, BLEDA, CARXOFA, COL, COLIFLOR, BRÓQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVA TENDRA, GRELLS, LLIMONA, PASTANAGA, PÈSOLS, RAVE, TARONJA, MADUIXES.</p> <p>Prioritzem la compra de productes Locals i de de km-0</p> <p><b>Plat tradicional de les Illes Balears</b></p> <p><b>Productes ecològics</b></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 estrognent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.
* en cas de dieta sense carn de porc per crencies 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.
<b>MEAT FREE MONDAY (MFM):</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.
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>

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



**CARXOFA:**  
 SÓC UNA HORTALISSA EN FORMA DE FLOR.  
 TING MOLTES PROPIETATS BENEFICIOSES.  
 SÓC DIURÈTICA, PEL QUE T'AJUDA A TREURE ELS TÒXICS DE L'ORGANISME I TING GRAN QUANTITAT DE FIBRA PER AJUDAR-TE A REGULAR ELS NIVELLS DE SUCRE EN SANG I L' ESTRENYIMENT.  
 POTS MENJAR-ME A LA PLANXA, FORN, BULLIDES, BRASA O UTILITZAR-ME EN CREMES, AMANIDES I AGUJATS



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'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			