



# MENÚ JUNY ESCOLA 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR				CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE	AMANIDA DE LLENTIA: tomàtiga, poma i ceba tendre (1)
SOPAR				FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	NUGGUETS DE PEIX (1,4,6,3,7,9,10,12,14)
				FRUITA DEL TEMPS	QUINOIA AMB CARBASSA
				Truita de pernil + mongeta verda i pastanaga bullida fruita del temps	Humus amb cruditàs + indiots a la planxa fruita del temps
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)	ARRÒS DE PEIX (4)	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, tonyina i olives (4)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE CARN DE PORC I VEDELLA (6,9,12)	PALOMETA A LA PLANXA (4) AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	TRUITA FRANCESA (3)	LLOM ARREBOSSAT (1,3)	LLUÇ AL FORN AMB TUMBET (4)
	LLETUGA, COGOMBRE I FORMATGE (7)	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ	CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES	LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES	FRUITA DEL TEMPS
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Remenat d'ou amb pèsols + tomàtiga trempada fruita del temps	Amanida de quinoa amb formatge fruita del temps	Salmó amb guacamole i blat fruita del temps	Indiots a la planxa amb humus i cruditàs fruita del temps	Gaspatxo + pollastre al forn amb moniato fruita del temps
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1)	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT (3)	VICHYSSEOISE DE PORROS (7)	ESPIRALS A LA CARBONARA (1,3,7)
	TRUITA FRANCESA AMB PERNIL (3,7)	PILOTES MIXTES DE CARN DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA (6,9,12)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA	RABES DE CALAMAR (1,14)
	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	FRUITA DEL TEMPS	LLETUGA VARIADA I PASTANAGA	IOGURT NATURAL (7)	LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Indiots a la planxa amb ratatouille i pa moreno fruita del temps	Truita francesa amb pèsols i pastanaga fruita del temps	Purè de moniato + llom a la planxa amb xampinyons fruita del temps	Pastís de lluç amb porro amb salsa de pebre fruita del temps	Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur fruita del temps
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3,4): tonyina, tomàtiga, blat de les índies	PURÉ DE PASTANAGA I TARONJA	CUINAT DE MONGETES PINTA	ARRÒS 3 DELICIES: pastanaga, pebre vermell i pèsols	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS (1,2,3,4,6,7,9-10,11,12,14)
	INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)	SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE ENELDO (4,7,8): porro, all, tomàtiga, nata i eneldo	POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (4)	
	SALTEJAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA	PATATA AL VAPOR	LLETUGA, OLIVES I TOMÀTIGA	MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PIPES (8)	
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Crep de pernil i formatge + fruita del temps	Salsitxes amb moniato i fruita del temps	Mongeta verda amb patata i fruita del temps	Amanida de cuscús amb cigrons fruita del temps	Pollastre a la planxa amb fruita del temps
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR					
SOPAR					



# MENÚ JUNY ESCOLA 2023

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada                      Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred                      Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml                      Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).                      El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.                      Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila                      Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd                      Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'època de l'any.                      Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA: ALBERCOC, BLEDA, CARBASSÓ, CIRERA, COGOMBRE, ENCIAM, FIGA, GERDS, LLIMONA, MANDARINA, MONGETA, NECTARINA, PEBRE, PRUNA, TARONJA.</p>
* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.
* en cas de dieta blanda i estringent (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.
* 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.
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>

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES			
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 ALGÜN EMBUTIT
<p>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</p>			
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			