

MENÚ D'OCTUBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: CUBA

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, DAUS DE TOMÀTIGA I CUIXOT DOLÇ FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA AMANIT AMB OLI D'OLIVA I PEBRE BORD (4) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA HAMBURGUESA MIXTA DE CARN DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA (6,9,12) LLETUGA, TOMÀTIGA I BROTS DE SOJA (6) IOGURT NATURAL (7)	FIDEUÀ DE SÈPIA I GAMBES (1,2,3,4,14) HOKI A L'ESPATLLA (4) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA BULLIDA, OU BULLIT I TONYINA (3,4) PITRERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA CASOLANA (1,3) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Sopa + bullit de pollastre amb patata i verdura fruita del temps	Remenat d'ou amb pernil + moniato fruita del temps	Rap a la planxa amb bròquil i patata fruita del temps	Costelles de mé amb arròs i xerri fruita del temps	Salmó a la planxa amb cuscús amb verdures fruita del temps
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	ARRÒS A LA MARINERA (2,4,14) LLUÇ TORRAT (4) LLETUGA, MESCLUM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGA I COL FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETES BLANQUES CROQUETES DE BACALLÀ (1,2,3,4,6,7,8,14) CANONGES, TOMÀTIGA I FORMATGE FRESC (7) FRUITA DEL TEMPS	FESTIU 	CREMA DE CARBASSA I GINGEBRE TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) LLETUGA, PERNIL I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Salsitxes amb humus i crudités fruita del temps	Llenguado amb patata i pèsols fruita del temps	Puré de pastanaga i moniato + truita francesa fruita del temps	DIA DE LA HISPANITAT	Pollastre a la planxa amb pisto i arròs fruita del temps
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CIURONS ESCALDINS AMB CEBA, TOMÀTIGA I CARN MAGRE DE PORC TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) CANONGES, TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORRO (7) PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALS CURRI ARRÒS INTEGRAL BULLIT FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS AL PESTO D'AMETLLA (1,3,8) LLUÇ A L'ESPATLLA (4) LLETUGA, FORMATGE I OLIVES (7) IOGURT NATURAL (7)	ESCUDELLA FRESCA SALSITXES DE CARN DE PORC A LA PLANXA (6,9,12) PURÉ DE PATATA (7) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CUBANA AMB PLÀTAN I OU BULLIT (3) GALLINETA AL FORN (4) TREMPO: tomàtiga, ceba i pebre tendre) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Menestra amb ou dur fruita del temps	Sopa + bullit de pilotes amb patata i verdura fruita del temps	Bacallà a la planxa amb carbassó i moniato fruita del temps	Puré de verdures + pa amb oli de formatge fruita del temps	Crep de pernil + pèsols saltejats fruita del temps
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,7) DAURADA A LA PLANXA (4) LLETUGA, COGOMBRE I BLAT DE ES INDIES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VARIADA: LLETUGA, PALETS DE CRANC I PINYA (1,2,3,6,7,14) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I VERDURA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUT LLUÇ A L'ESPATLLA AMB ALLETS (4) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I TARONJA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA (4) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) TIRES DE POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) LLETUGA, PASTANAGA I POMA IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Mongeta verda amb patata + croquetes de pernil fruita del temps	Sopa + truita amb amanida fruita del temps	Hamburguesa vegetal amb puré de moniato fruita del temps	Bacallà al forn amb tomàtiga, carbassó i patata fruita del temps	Amanida + pizza casolana de tonyina fruita del temps
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
DINAR	CREMA DE CARBASSA LLOM TORRAT AMB SALS DE XAMPINYONS (7) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	ESPAQUETIS NEGRES DE SÈPIA AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,2,3,14) REMENAT D'OU AMB GAMBETES (2,3) LLETUGA, PASTANAGA I CEBA TENDRE FRUITA DEL TEMPS			
SOPAR	Guacamole amb xips de blat + lluç a la planxa fruita del temps	Pollastre a la planxa amb quinoa i verdures fruita del temps			



MENÚ D'OCTUBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: CUBA

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 premsat en fred Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró Totes les nostres llegums són seques e hidratades prèviament abans de ser cuinades Tot el nostre lluc 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:</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 estroient (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 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 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.
AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS
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 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

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 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			