

# MENÚ GENER 2024

## PLAT TRADICIONAL: XINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>VACANCES DE NADAL</b>				
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PASTA INTEGRAL AL PESTO D'ESPINACS (1,3)  TRUITA DE FRANCESA (3)  TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PERNIL  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALLI JULIVERT (4)  RABES DE CALAMAR (1,14)  TOMÀTIGA, ORENGA I FORMATGE FRESC (7)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA  PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA (6,9,12)  FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS  LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD (4)  CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11)  IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE DE PORROS (7)  POLLASTRE AL FORN AMB SALSAS DE XAMPINYONS  BULGUR (7)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre al forn amb patata i carbassó  fruita del temps	Ous a la planxa amb pisto i cuscús  fruita del temps	Salmó a la planxa amb arròs i bròquil  fruita del temps	Sopa de bullit + pilotes bullides amb mongeta verda  fruita del temps	Menestra de verdures amb ou bullit  fruita del temps
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CIURONS AMB TONYINA, PATATA I OU BULLIT (4) maionesa opcional (3,6)  HOKI ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)  LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES  FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9)  SALSITXES DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)  TUMBET  IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA (2,4,14)  GALLINETA TORRADA (4)  MESCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA  POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3,8)  PATATA BULLIDA  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  TRAMPÓ AMB POMA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre a la planxa amb coliflor i patata fruita del temps	Truita + pèsols saltejats amb pastanaga fruita del temps	Indiot al forn amb moniato i carbassó fruita del temps	Quinoa amb verdures i gambes fruita del temps	Puré de carbassa + pa amb oli fruita del temps
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	AGUIAT DE MONGETA PINTA  NUGGETS DE POLLASTRE (1,6,,7)  CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11)  FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB MANTEGA, BACÓ I PORRO (1,3,7)  TRUITA FRANCESA (3)  LLETUGA, COL LOMBARDA JULIANA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ  RODÓ DE VEDELLA AMB SALSAS DE VERDURES  ARRÒS INTEGRAL BULLIT  IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS BRUT  PALOMETA AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CÉSAR AMB CROSTONS (1,3,6, 7,9,10): lletuga, formatge, pollo i crostons  ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Bacallà al forn amb patata, tomàtiga i ceba fruita del temps	Crema de verdures i patata + indiot a la planxa fruita del temps	Sopa + truita amb amanida fruita del temps	Hamburguesa amb humus i crudités fruita del temps	Rap a la planxa amb col i pastanaga fruita del temps
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1)  LLUÇ A LA PLANXA (4)  LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELICIES XINÈS (3): pernil, pèsols i truita  TIRÉS DE POLLASTRE AMB VERDURES SALSAS DE SOJA (6)  FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE PEIX (1,3,4)  TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)  LLETUGA, REMOLATXA I POMA  FRUITA DEL TEMPS		
SOPAR	Conill amb ceba i pastanaga fruita del temps	Puré de verdures + croquetes de bacallà fruita del temps	Alberginies farcides amb carn picada i cuscús fruita del temps		



# MENÚ GENER 2024

## PLAT TRADICIONAL: XINA

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  <b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b>            Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades            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.  <b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b>  <b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b>            Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany.            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 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 amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.
* en cas de dieta sense carn de porc per creencies 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>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</b>
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 Fruits 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:			
<b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	<b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b>	<b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b>	<b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</b>
<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			
<b>EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</b>			