


# MENÚ FEBRER 2024

## PLAT TRADICIONAL: SENEGAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR	<b>FESTIU</b> 			CUINAT DE CIURONS (9,10,11)  POLLASTRE A LA PLANXA  LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I POMA  FRIT MALLORQUÍ DE PEIX I MARISC (2,4,9,10,11,14)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR				Remenat d'ou amb pernil + Pa amb salsa de tomàtiga fruita del temps	Sopa + daurada a la planxa amb amanida fruita del temps
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	ARRÒS DE PEIX AMB PÈSOLS (2,4,14)  HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)  CANONGES, BLAT DE LES INDIES I COGOMBRE  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE XAMPINYONS (7)  CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, BRÒQUIL I PATATA  FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB SALS DE FORMATGE (1,3,6,7,10)  TRUITA FRANCESA (3)  LLETUGA, TOMÀTIGA I PEBRE VERD  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA  AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA AMB ARRÒS INTEGRAL (6,9,10,11,12)  IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE LLENTIES (1)  LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4)  MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I BROTS DE SOJA (6)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Truita de patata amb amanida de tomàtiga i alcovocat fruita del temps	Saltejat de gambes amb quinoa i verdura fruita del temps	Hamburguesa vegetal amb mongeta verda i pastanaga fruita del temps	Sopa + Indiot a la planxa amb carbassa fruita del temps	Amanida + pa amb oli fruita del temps
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)  TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)  LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA  FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA  HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12)  LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES  IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA (2,4,9,10,11,14)  LLUÇ A L'ESPATLLA (4) AMB ALLETS  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA (9,10,11)  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1)  POLLASTRE AL CURRI  BULGUR BULLIT (1)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I GINJEBRE  SALMÓ AL FORN AMB LIMONA (4)  PATATA BULLIDA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Lluç al forn amb patata i carbassó fruita del temps	Pollastre a la planxa amb bulgur i bròquil fruita del temps	Remenat d'ou i pernil + Carbassa i moniato fruita del temps	Burritos de carn amb verdures fruita del temps	Bullidura de mongeta verda, patata i ou dur fruita del temps
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA COMPLETA (6,7): lletuga, fulles de roure, pernil i formatge  LASSANYA DE VEDELLA (1,2,3,4,6,7,8,14)  FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS (9,10,11)  INDIOT LA PLANXA  MESCLUM, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ  LLUÇ AL FORN AMB SALS DE PEBRE VERMELL (4)  PATATA ROSTIDA  FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10)  BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA TENDRE, PATATA I PASTANAGA BULLIDA  FRUITA DEL TEMPS	ARROS 5 DELICIES: pebre vermell, ceba, pastanaga, pernil, pernil dolç (6)  TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7)  LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES  IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Puré de verdures amb patata + llenguado a la planxa fruita del temps	Truita + amanida d'aròs amb xerri i alcovocat fruita del temps	Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i pèsols fruita del temps	Bacallà amb guacamole i xips de blat fruita del temps	Amanida + pizza casolana fruita del temps
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES
DINAR	ESPIRALS A LA BOLONYESA (1,3,6,10)  TRUITA FRANCESA (3)  LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1)  CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,8,14)  LLETUGA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA  YASSA: POLLASTRE AMB LLIMONA I CEBA I CUSC-CÚS (1)  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUÓS AMB CARN I VERDURES (9,10,11)  PALOMETA A LA PLANXA (4)  CANONGES, BLAT DE LES INDIES I REMOLATXA  FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Pastís de carn amb patata i coliflor fruita del temps	Cuscús amb carxofa i indiot fruita del temps	Truita de patata amb xerri i olives fruita del temps	Sopa de bullit + pollastre amb patata i verdura fruita del temps	



# MENÚ FEBRER 2024

## PLAT TRADICIONAL: SENEGAL

CÀSCARA

SÈSAMO

Y SULTITOS

### Informació sobre els nostres menús

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 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.

**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'epoca de lany.

Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:

\* 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 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 Fruits 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:

<p>FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)</p>	<p>LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUES VEGETALS</p>	<p>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</p>	<p>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN 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

**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**