

MENÚ MARÇ 2024

PLAT TRADICIONAL: INDIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DINAR					FESTIU 
SOPAR					DIA DE LES ILLES BALEARS
	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,6,9,10,11) LLUÇ A L'ESPATLLA (4,9,10,11) AMB PEBRE BORD I ALLETS LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS (9,10,11) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA (1,9,10,11) NUGGETS DE POLLASTRE (1,2,4,6,7,14) AMB SALTEJAT DE MONGETA VERDA I BACÒ (6) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA MARINERA (1,2,4, 9,10,11) LLUÇ A L'APLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4,9,10,11) LLETUGA, COGOMBRE I PIPES (8) IOGURT (7)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (9,10,11) POLLASTRE AL FORN AMB POMA, PRUNES I PATATA (9,10,11) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Conill amb ceba, carxofa i patata fruita del temps	Cuscús amb verdures + salmó a la planxa fruita del temps	Arròs bruós amb verdura i gambes fruita del temps	Salsitxes amb ratatouille i puré de patata fruita del temps	Lluç al forn amb moniato i carbassó fruita del temps
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1,9,10,11) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10,11) BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA VERDA I PATATA (9,10,11) IOGURT (7)	ARRÒS DE PEIX (4,9,10,11) LLUÇ A LA PLANXA (4) CANONGES, TOMÀTIGA I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	VICHYSSEOISE DE PORROS (7,9,10,11) LLOM AMB SALSINA DE VERDURES (ceba, porro, pastanaga i poma) (9,10,11) PURÉ DE PATATA (7) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETA BLANCA (9,10,11) LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4, 6,7,8,9,10,11,14) MEZCLUM I PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Indiot a la planxa amb col i patata fruita del temps	Crep de pernil + pèsols saltejats fruita del temps	Amanida + pa amb oli de formatge fruita del temps	Truita + blat de les índies amb pastanaga fruita del temps	Saltejat de pasta amb verdures i pollastre fruita del temps
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	CREMA D'ESPINACS I CARBASSÓ (9,10,11) SALSITXES DE CARN DE PORC A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA CAPRESSE (7) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1,9,10,11) SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE TARONJA I ENERLDO (4,9,10,11) ARRÒS BULLIT FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS INTEGRALS AL PESTO VERMELL (1,3, 6,9,10,11) PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA (4,9,10,11,14) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) LLETUGA, POMA JULIANA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CIURONS AMB CARBASSA (9,10,11) LLUÇ A LA MALLORQUINA (4,9,10,11): bledes, grells, espinacs, panses, tomàtiga i patata IOGURT (7)
SOPAR	Llom a la planxa amb moniato i bròquil fruita del temps	Truita frances amb tomàtiga, arròs i alvocat fruita del temps	Rap a la planxa amb mongeta verda i patata fruita del temps	Sopa + pollastre amb carbassa fruita del temps	Ous bullits amb pisto fruita del temps
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	CUINAT DE CIURONS (9,10,11) TRUITA FRANCESA (3) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10,11) HAMBURGUESA DE VEDELLA I POLLASTRE (1,6,12) MESCLUM, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGETS (7) CUIXETES DE POLLASTRE TIKA MASSALA (9,10,11) ARRÒS AL VAPOR CREPELLS (1,3,6,7,8)	FESTIU 	FESTIU 
SOPAR	Bacallà amb sanfaina i patata fruita del temps	Remenat d'ou amb pernil + mongeta verda amb pastanaga fruita del temps	Quinoa amb verdures fruita del temps	DIJOUS SANT	DIVENDRES SANT



MENÚ MARÇ 2024

PLAT TRADICIONAL: INDIA

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 estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Algunes de les nostres pastes i arrossos són integrals. Estàn destacats en el text amb color marró</p> <p>Gran part de 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.</p> <p>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</p> <p>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 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:			
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 1 TOT 1 GRUP D'ALIMENTS			