

# MENÚ ABRIL 2024

## PLAT TRADICIONAL: MÈXIC

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	<b>FESTIU</b> 				
SOPAR	<b>SETMANA SANTA</b> DILLUNS DE PASCUA				
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	<b>ARRÒS 5 DELICIES:</b> pernil, pèsols, truita, pastanaga i pebre vermell  <b>CROQUETES DE POLLASTRE I ESPINACS</b> (1,2,3,4,6,7,8,14)  OLIVES, LLETUGA I POMA  FRUITA DEL TEMPS	<b>CIURONS TREMPATS AMB TONYINA I TOMÀTIGA</b> (4)  TRUITA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE BRÒQUIL I PATATA  FRUITA DEL TEMPS	<b>CREMA DE PASTANAGA I TARONJA</b>  <b>PILOTES AMB SALS DE TOMÀTIGA</b> (6,9,12)  <b>ARRÒS BULLIT</b>  IOGURT (7)	<b>ESCUDELLA FRESCA</b>  LLUÇ A L'ESPATLLA (4)  CANONGES, PASTANAGA RATLLADA  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>MACARRONS A LA NAPOLITANA</b> (1,3)  POLLASTRE A LA PLANXA  LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Llenguado a la planxa amb patata i carbassó fruita del temps	Pollastre amb carbassa i moniato fruita del temps	Mongeta verda amb patata + ou dur fruita del temps	Hamburguesa a la planxa amb arròs i bròquil fruita del temps	Salmó a la planxa amb guacamole i xips de blat fruita del temps
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	<b>CUINAT DE CIURONS AMB BACALLÀ</b> (4)  TRUITA FRANCESA (3)  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>VICHYSOISE DE PORROS</b> (7)  LLUÇ AMB SALS DE PEBRE VERMELL (4)  PATATA AL FORN  FRUITA DEL TEMPS	<b>ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN</b> (9)  <b>SALSITXES DE CARN DE PORC</b> (6,9,12)  LLETUGA, COGOMBRE I PANSES  FRUITA DEL TEMPS	<b>PURÉ DE CARBASSÓ AMB ESPINACS I PERA</b>  CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA, PRUNA I PATATA  IOGURT (7)	<b>AMANIDA DE PASTA</b> (1,3,6):pernil , tomàtiga i blat de les indies  <b>RABES DE CALAMAR</b> (1,14)  MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Sopa + pollastre a la planxa amb coacombre fruita del temps	Remenat d'ou amb pernil + bledes amb patata fruita del temps	Lluç a la planxa amb pèsols i pastanaga fruita del temps	Amanida + pa amb oli de formatge fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures i indiot fruita del temps
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	<b>CUINAT DE LLENTIES</b> (1)  LLUÇ TORRAT AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA DEL TEMPS	<b>CREMA DE CARBASSA I POMA</b>  POLLASTRE AL CURRI  <b>ARRÒS BULLIT</b>  FRUITA DEL TEMPS	<b>SOPA DE FIDEUS</b> (1,3)  TRUITA DE PATATA (3)  <b>TREMPÓ AMB POMA</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>ARRÒS MARINERA</b> (4)  LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)  MESCLUM, PERNIL I BROS DE SOJA (6)  FRUITA DEL TEMPS	<b>PURÉ DE MONGETA PINTA I PASTANAGA</b>  AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURES I PATATA  IOGURT (7)
SOPAR	Meló amb pernil + truita fruita del temps	Llom a l'aplanxa amb puré de moniato i carxofes fruita del temps	Daurada al forn amb patata i amanida fruita del temps	Pollastre a la planxa amb humus i crudités fruita del temps	Rap a la planxa amb cuscús i tomàtiga fruita del temps
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> (1,3,7)  <b>HAMBURGUESA DE TONYINA</b> (4)  LLETUGA, COGOMBRE, TOMÀTIGA  FRUITA DEL TEMPS	<b>CUINAT DE FÈSOLS</b>  <b>"FAJITAS" D'INDIOT</b> (1)  PEBRE VERMELL, VERD I CEBA  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>			
SOPAR	Gaspaxo + Conill amb ceba fruita del temps	Sopa + truita amb amanida fruita del temps			



# MENÚ ABRIL 2024

## PLAT TRADICIONAL: MÈXIC

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p><b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b></p> <p>Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p><b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b></p> <p><b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b></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.</p> <p>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 estingent (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 Dioxid 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:			
<p>FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)</p>	<p>LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES 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>
<p>EXEMPLES PER CASA:</p> <p>llet + cereals + peça de fruita</p> <p>batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus</p> <p>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita</p> <p>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</p> <p>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</p>			
<p>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</p>			