


# MENÚ MAIG 2024

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	
DINAR		<b>FESTIU</b>   DIA DEL TREBALLADOR	ARRÒS <b>INTEGRAL</b> AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanaga, alls i llorer)  TRUITA FRANCESA (3)  AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8)  FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4)  HOKI A LA PLANXA AMB L LIMONA, ALL I JULIVERT (4)  AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga, cogombre i pastanaga  FRUITA DEL TEMPS	
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1)  RABES DE CALAMAR (1,14)  AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	ARRÒS DE PEIX (4)  TRUITA DE PATATA (3)  AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerri i olives  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i pernil dolç (6)  LASSANYA DE CARN DE VEDELLA (1,2,3,6,7,9,14)  FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBA I COL  LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (1)  AMANIDA: lletuga, canonges, pernil dolç i sèsam (6,11)  IOGURT NATURAL (7)	SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10)  POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i nata) (7)  BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ESPAGUETIS <b>INTEGRALS</b> AL PESTO (Alfaguera, oli d'oliva, formatge i ametlles) (1,3,6,7,8,10)  HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)  AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE <b>CARBASSA</b> I POMA  LLUÇ AL FORN (4) <b>AMB TUMBET</b> : alberginia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	CUINAT DE CIGRONS  CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)  AMANIDA: Fulles de roure, pastanaga i olives  IOGURT (7)	AMANIDA DE QUINOÀ AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pastanagó amanit amb oli d'oliva, pebre bord, alls i julivert)  POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA  FRUITA DEL TEMPS	PAELLA MIXTA amb pollastre i sèpia (2,4,14)  TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6)  AMANIDA: <b>TREMPÓ</b> (tomàtiga, pebre blanc i ceba)  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	FIDEUÀ DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT  AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN I VERDURES  SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I ENELDO (4)  BRÒQUIL AL VAPOR  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4)  SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6,9,12)  PISTO: alberginia, carbassó, ceba i tomàtiga  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	CUINAT DE <b>LLENTIA</b> AMB CARABASSA I BULGUR (1)  CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB L LIMONA  AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada  IOGURT (7)
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	ARRÒS 4 DELÍCIES (Truit a la francesa, pernil dolç, pastanagó i pèsols)  LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS (4)  AMANIDA: canonges, lletuga, tomàtiga i pipes (8)  FRUITA DEL TEMPS	SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)  TRUITA FRANCESA (3)  AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA  RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA VERDURES (ceba, porro i pastanagó) AMB PATATA AL FORN  FRUITA DEL TEMPS	<b>MACARRONS</b> A LA NAPOLITANA (amb ceba, tomàtiga i herbes provençals) (1,3,6,10)  BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ (1,4)  AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres  INDIOT A LA PEPITORIA (ceba, ou bullit, ametlles i brou de carn) (1,3,8)  ARRÒS BASMATI  IOGURT (7)

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

# MENÚ MAIG 2024

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS				
SOPARS	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIVENDRES 10
SOPARS			<b>DIMECRES 1</b> 	<b>DIJOURS 2</b> Pollastre a la planxa amb patata i mongeta verda + fruita
SOPARS	<b>DIVENDRES 30</b> Pollastre al forn amb carbassó i moniato + fruita			
SOPARS	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIVENDRES 10
SOPARS	Sopa de bullit de pollastre + bullit + fruita	Bacallà al forn amb tomàtiga i patata + fruita	Remenat d'ou amb pernil + pèsols i pastanaga bullida	Salsitxes amb arròs i humus + fruita
SOPARS	Truita francesa amb arros i espinacs + fruita			
SOPARS	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIVENDRES 17
SOPARS	Ous ferrats amb coliflor i patata + fruita	Indiot amb xampinyons i arròs + fruita	Lenguado a la planxa amb menestra de verdures + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge
SOPARS	Sopa de bullit de peix + peix amb verdures + fruita			
SOPARS	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIVENDRES 24
SOPARS	Daurada a la planxa amb moniato i espàrrecs verds + fruita	Purè de verdures amb patata + ou dur bullit + fruita	"fagitas" de pollastre amb verdura + fruita	Boquerons amb tempura + cuscús amb verdures + fruita
SOPARS	Sopa + Truita francesa amb amanida + fruita			
SOPARS	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIVENDRES 31
SOPARS	Pollastre a la planxa amb xampinyons i patata + fruita	Mongeta verda amb patata + rap a la planxa + fruita	Amanida + pizza casolana de pernil i formatge + fruita	Truita de patata amb pèsols + fruita
SOPARS	Hamburguesa vegetal amb verdura + moniato + fruita			

### 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 no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml

En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.

Utilitzem sal i espècies de comerç just.

Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).

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.

El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.

El 5% dels nostres ous 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**

**El 70% de les nostres pastes i arrossos són integrals, distingides en color marró.**

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 restringent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o purè 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, indiot, 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.

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:

<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>
---	---	---	--

#### EXEMPLES PER CASA:

llet + cereals + peça de fruita  
 batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espinacs 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 TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS**