

OCTUBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	
DINAR		FIDEUÀ DE MUSSOLA (1,2,3,4,6,10) 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 SALSINA 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: albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada IOGURT (7)	
		DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	
DINAR		ARRÒS 4 DELÍCIES (Truita a la francesa, pernil dolç, pastanagó i pèsols) (6) POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) AMANIDA: canonges, lletuga, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	SOPA FIDEUÀ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiots (6) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA RODÓ DE VEDELLA AMB SALSINA VERDURES (ceba, porro i pastanagó) AMB PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (amb ceba, tomàtiga i herbes provençals) (1,3,6,10) LLUÇ AL FORN (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres (7) INDIOT A LA PEPITORIA (ceba, ou bullit, ametlles i brou de carn) (1,3,8) ARRÒS BASMATI IOGURT (7)
		DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	
DINAR		TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,8,9,10,14) AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR PILOTES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I ARRÒS BLANC (6,9,12) IOGURT (7)	ENSALADILLA RUSSA amb patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7) CUIXES DE POLLASTRE AL FORN TABULÉ DE CUSCÚS amb tomàtiga, ceba i pebre verd (1) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (4) TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7) FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBI I COL LLUÇ A LA PLANXA (4) AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma FRUITA DEL TEMPS
		DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	
DINAR		ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS NEGRES DE "HALLOWEEN" (espaguetis negres de sepia amb salsa de tomàtiga) (1,2,3,14)  POLLASTRE A LA PLANXA MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBI I BACÓ FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ (4) AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) IOGURT (7)	VICHYSOISE de porros i ceba (sense nata) LLOM AMB SALSINA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4) INDIOT TORRAT AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT AMANIDA: fulles de roure, cogombre i pastanaga FRUITA DEL TEMPS
		DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
DINAR		PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1) RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA (2,4,14) TRUITA DE PATATA (3) AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerris i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiots LASSANYA DE CARN MIXTA DE VEDELLA (1,2,3,6,7,8,9,10,11,13,14) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4) LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) BRÒQUIL AL VAPOR IOGURT NATURAL (7)	

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

OCTUBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

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 Productes ecològics, destacats en el text amb verd
 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 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 creences 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.

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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
	<i>Pèsols amb patata bullida i ou dur bullit + fruita</i>	<i>Puré de cigrons + croquetes de pollastre casolanes amb amanida + fruita</i>	<i>Sopa de sèmola + raoles de peix amb tomàtiga + fruita</i>	<i>Remenat d'ou amb moniato i mongeta verda + fruita</i>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
<i>Pastanaga ratllada amb alvocat + rap bullit amb patata</i>	<i>Arròs amb blat de les índies + pollastre a la planxa + fruita</i>	<i>Remolatxa amb olives + truita francesa amb pa integral + fruita</i>	<i>Patata amb mongeta verda + hamburguesa casolana + fruita</i>	<i>Xerris + bacallà al forn amb patata i pastanaga + fruita</i>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
<i>Pollastre a la planxa amb patata i bròquil + fruita</i>	<i>Lluç a la planxa amb pisto i arròs + fruita</i>	<i>Cigrons amb patata i verdura + fruita</i>	<i>Cogombre a rodanxes + Indi al forn amb moniato + fruita</i>	<i>Truita francesa amb cuscús, carbassó i carbassa a daus + fruita</i>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
<i>Crema de verdures amb patata i ou dur bullit (ratllat o no) + fruita</i>	<i>Raoles de lletia amb pastanaga + tomàtiga i poma ratllada + fruita</i>	<i>Salmó a la planxa amb llimona, mongeta verda i patata + fruita</i>	<i>Truita de patata amb tomàtiga i olives a rodanxes + fruita</i>	<i>Sopa + salsitxes amb guacamole + fruita</i>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	
<i>Meló amb pernil + iogurt amb anous picades</i>	<i>Humus amb pastanaga crua o bullida + pa amb oli de formatge + fruita</i>	<i>Arròs amb gambetes, pastanaga i pèsols + fruita</i>	<i>Amanida de remolatxa i poma ratllada + Indi al forn amb patata + fruita</i>	