

NOVEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

					DIVENDRES 1
					
DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6	DIJOUS 7
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10)	CREMA DE CARBASSA	QUINOA AMB VERDURES ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil	CIGRONS ESCALDINS	PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)	LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord	CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN	TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6)
	AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: Fulles de roure, tomàtiga i olives	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6)
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13	DIJOUS 14
DINAR	CREMA DE PÈSOLS	FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)	ARRÒS BRUT	VICHYSOISE (SENSE LÀCTIS)	CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1)
	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CARN D'AU ARREBOSSADA (1,2,3,4,6,7,10,14)	SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE TARONJA I ENELDO (4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA	SALSITXES MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)
	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20	DIJOUS 21
DINAR	ARRÒS 5 DELICIES: pèsols, pastanaga, pernil dolç, truita i pebre vermell (3,6)	SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)	PURÉ DE MONGETA BLANCA AMB CARBASSA	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,6,10)	BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): coliflor, mongeta verda i pastanaga
	LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4)	TRUITA FRANCESA (3)	LLOM AMB SALSINA D'AMETLLES (7,8)	NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14)	AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURA I PATATA
	AMANIDA: canonges, lletuga, remolatxa i pipes (8)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27	DIJOUS 28
DINAR	BURBALLES AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10)	CREMA DE CARBASSÓ	CUINAT DE LLENTIES (1)	ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)	NYOQUIS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I ALFÀBREGA (1)
	PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)	"FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA (1)	TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)	LLUÇ TORRAT (4)
	AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma

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

NOVEMBRE 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 presat 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 especíes 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 lany.
 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 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 creències 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.

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

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<i>Truïta francesa amb arròs i pèsols + fruita</i>	<i>"fagites" de pollastre amb verdura + fruita</i>	<i>Lluç al forn amb tomàtiga, patata i carbassó + fruita</i>	<i>Sopa + llom amb tomàtiga i alvocat + fruita</i>	<i>Rap a la planxa moniato i bròquil + fruita</i>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<i>Sopa d'arròs de peix amb pastanaga i carbassó + fruita</i>	<i>Menestra de verdures i ou dur bullit + fruita</i>	<i>Puré de cigrons + croquetes de pollastre casolanes amb amanida + fruita</i>	<i>Sopa de sèmola + raols de peix amb tomàtiga + fruita</i>	<i>Remenat d'ou amb patata i mongeta verda + fruita</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<i>Pastanaga ratllada amb alvocat + lubina 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>amanida + bacallà al forn amb moniato+ fruita</i>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<i>Pesols saltejats amb pernil + salsitxes de porc</i>	<i>Truïta francesa amb patata i bròquil + fruita</i>	<i>Lluç a la planxa amb pisto i patata bullida + fruita</i>	<i>Cogombre a rodanxes amb formatge + Indiot al forn amb moniato + fruita</i>	<i>Crema de verdures + pa amb oli de + fruita</i>