

# GENER 2025

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

|       |  | DIMECRES 1  | DIJOUS 2   | DIVENDRES 3   |  |              |
|-------|--|---|--|---|--|--------------|
|       |  |    |   |   |  |              |
|       |  | DILLUNS 6   | DIMARTS 7  | DIMECRES 8  | DIJOUS 9   | DIVENDRES 10 |
| DINAR | <b>FESTIU</b><br>   | <b>FESTIU</b><br>  | QUINOA AMB VERDURES: ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil<br><br>CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)<br><br>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives<br><br>FRUITA DEL TEMPS | CIGRONS CUINATS<br><br>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN<br><br>FRUITA DEL TEMPS  | PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES<br><br>TRUITA FRANCESA (3)<br><br>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6)<br><br>FRUITA DEL TEMPS  |              |
|       |  | DILLUNS 13  | DIMARTS 14   | DIMECRES 15   | DIJOUS 16  | DIVENDRES 17 |
| DINAR | CREMA DE MONGETA BLANCA AMB PASTANAGA<br><br>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)<br><br>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                     | FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)<br><br>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)<br><br>AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                | ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA<br><br>SALMÓ AL FORN AMB SALS DE NATA I PEBRE VERMELL (4,7)<br><br>BRÒQUIL AL VAPOR<br><br>FRUITA DEL TEMPS   | VICHYSOISE (7)<br><br>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA<br><br>FRUITA DEL TEMPS   | CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1)<br><br>CARN TORRADA (SANT ANTONI) (6,12)<br><br><br><br>IOGURT (7) |              |
|       |  | DILLUNS 20  | DIMARTS 21   | DIMECRES 22   | DIJOUS 23  | DIVENDRES 24 |
| DINAR | ARRÒS 5 DELICIES: pèsols, pastanaga, indiot, truita i pebre vermell (3)<br><br>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4)<br><br>AMANIDA: canóniges, lletuga, tomàtiga i pipes (8)<br><br>FRUITA DEL TEMPS | SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)<br><br>TRUITA FRANCESA (3)<br><br>AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)<br><br>FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE XAMPINYONS<br><br>PILOTES DE VEDELLA A LA JARDINERA AMB PATATA (12)<br><br>FRUITA DEL TEMPS   | MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)<br><br>NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14)<br><br>AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies<br><br>FRUITA DEL TEMPS | BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): patata, mongeta verda i pastanaga<br><br>LLOM AMB SALS D'AMETLLES (7,8)<br><br>ARRÒS INTEGRAL<br><br>IOGURT (7)   |              |
|       |  | DILLUNS 27  | DIMARTS 28   | DIMECRES 29   | DIJOUS 30  | DIVENDRES 31 |
| DINAR | FIDEUS AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10)<br><br>PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA<br><br>AMANIDA: Iceberg, tomàtiga i olives negres<br><br>FRUITA DEL TEMPS  | CREMA DE CARBASSÓ<br><br>LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)<br><br>FRUITA DEL TEMPS   | CUINAT DE MONGETA PINTA<br><br>"FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERDI I CEBA (1)<br><br>IOGURT (7)  | ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)<br><br>TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)<br><br>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)<br><br>FRUITA DEL TEMPS | SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,6,10)<br><br>LLUÇ TORRAT (4)<br><br>AMANIDA: lletuga, col lombarda i poma<br><br>FRUITA DEL TEMPS   |              |

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

# GENER 2025

## 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 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 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 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 6                                      | DIMARTS 7  | DIMECRES 8  | DIJOURS 9  | DIVENDRES 10  |
|--|--|--|---|--|---|
|  | Festiu   | Festiu   | Puré de pastanaga + lluç a la planxa amb alvocat + fruita | Tomàtiga trempada + sopa amb brou de carn i pilotetes + fruita | Mongeta verda amb patata + indi a la planxa + fruita            |
|  | DILLUNS 13                                     | DIMARTS 14   | DIMECRES 15   | DIJOURS 16   | DIVENDRES 17  |
|  | Salmó a la planxa amb arròs i bròquil + fruita | Puré de verdures + salsitxes de porc + fruita              | Ou a la planxa amb patata i coliflor + fruita             | Sopa de fideus de peix + rap bullit + fruita                   | Amanida + pa amb oli de formatge + fruita                       |
|  | DILLUNS 20                                     | DIMARTS 21   | DIMECRES 22   | DIJOURS 23   | DIVENDRES 24  |
|  | "fajitas" de pollastre amb col + fruita        | Pollastre al forn amb puré de patata i xampinyons + fruita | Sopa d'arròs de peix amb lluç i mongeta verda + fruita    | Hamburguesa amb humus i palets de pastanaga + fruita           | Puré de carbassa + truita de patata + fruita                    |
|  | DILLUNS 27                                     | DIMARTS 28   | DIMECRES 29   | DIJOURS 30   | DIVENDRES 31  |
|  | Indi a la planxa amb pèsols i pastanaga        | Sopa + truita francesa amb amanida + fruita                | Crema de verdures + daurada al forn amb patata            | Cuixes de pollastre amb moniato i bròquil                      | Truita de patata i carbassó amb pa moreno amb tomàtiga + fruita |