

MARÇ 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	<p>ARRÒS 3 DELICIES: pastanaga, indiot, pebre vermell</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB ALL I JULIVERT (4)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i pipes (8)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i lloer)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>INDIOT AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)</p> <p>ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,6,10)</p> <p>NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,6,10)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURA I PATATA</p> <p>IOGURT (7)</p>
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	<p>FIDEUS AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,6,10)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i olives negres</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE MONGETA BLANCA</p> <p>"FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>ARRÒS DE PEIX (4)</p> <p>LLUÇ TORRAT (4)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,8)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA: lletuga, col lombarda i poma</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	<p>ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i lloer)</p> <p>CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,6,7,9)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE BULLIT (1,3,6,10)</p> <p>BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETA VERDA BULLIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i lloer)</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,6,7,10,14)</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE VERDURES DEL TEMPS</p> <p>AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA (6,9,12): pastanaga, pesols i ceba</p> <p>CÚSCÚS (1)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AGUIAT DE CIGRONS: espinacs, pastanaga, ceba, bledes i patata</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: tomàtiga, cogombre i pastanaga</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	<p>PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS DE PEIX (4)</p> <p>TRUITA DE PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPIRALS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA, POMA I PRUNES</p> <p>AMANIDA: Fulles de roure, pastanaga i brots de soja (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESCUDELLA FRESCA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATES I SALSAS DE PEBRES VERMELLS (ceba, alls, pebre vermell, tomàtiga i pebre bord)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>VICHYSOISE DE PORROS</p> <p>LLOM AMB SALSAS D'AMETLLES (8)</p> <p>ARRÒS INTEGRAL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
	DILLUNS 31				
DINAR	<p>MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>				

MARÇ 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

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

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 lany.

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

El 5% Dels nostres ous tenen certificat "welfair" 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

* 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.

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
<i>Alvocat amb tomàtiga + pollastre al forn amb patata i ceba + fruita</i>	<i>Pastanaga ratllada amb poma + sopa de fideus amb rap + fruita</i>	<i>Truita francesa amb patata i pèsols + fruita</i>	<i>Cogombre amb formatge + pollastre a la planxa amb arròs + fruita</i>	<i>Daurada al forn amb moniato i carbassa + fruita</i>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
<i>Pilotes amb salsa de tomàtiga i porro + arròs + fruita</i>	<i>Remolatxa i poma + humus de cigrons amb crostons integrals + fruita</i>	<i>Truita de patata amb mongeta verda i tomàtiga + fruita</i>	<i>Indiot a la planxa amb pastanaga i bròquil + fruita</i>	<i>Puré de verdures + seitons arrebossats + fruita</i>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
<i>Crema de verdures + lluç amb patata bullida + fruita</i>	<i>Amanida de tomàtiga i poma + croquetes de pernil amb pèsols + fruita</i>	<i>Pollastre bullit amb amb pastanaga i blat de les índies + fruita</i>	<i>Truita de patata amb pa moreno, tomàtiga i olives + fruita</i>	<i>Sopa + salsitxes amb alvocat + fruita</i>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
<i>Pollastre a la planxa amb patata i bròquil+ fruita</i>	<i>Humus amb crudités + pa amb oli de formatge + fruita</i>	<i>Arròs amb rap, pastanaga i pèsols + fruita</i>	<i>Indiot a la planxa amb moniato i coliflor + fruita</i>	<i>Lubina al forn amb patata i carbassó + fruita</i>
DILLUNS 31				
<i>Pollastre amb xampinyons i arròs + fruita</i>				