




ABRIL 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

1		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
DINAR		CREMA DE CARABASSA I POMA	CUINAT DE CIGRONS	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer)
		LLUÇ AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga	CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) AMANIDA: Enciam, pastanaga i olives	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba)
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 7		DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE	FIDEUÀ DE MUSSOLA (1,2,3,4,6,10)	ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN I VERDURES	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4)	CUINAT DE MONGETA BLANCA
	TRUITA DE PATATA I CEBAS (3) AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies	SALMÓ AL FORN AMB SALSAS DE TARONJA I ENELDO (4) BRÒQUIL AL VAPOR	CORDÓN BLEU DE INDIOT AL FORN (1,3,6,7,9) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB BACÓN	LLOM AMB SALSAS DE VERDURES ARRÒS INTEGRAL BULLIT
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)
DILLUNS 14		DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS 3 DELÍCIES (indiots, pastanaga i pèsols)	SOPA FIDEUÀ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA	<i>FESTIU</i> 	<i>FESTIU</i> 
	LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS (4) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i pipes (8)	TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiots (6)	PILOTES AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (6,9,12) AMB PATATA AL FORN CREPELLS (1,3,7)		
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS			
DILLUNS 21		DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
FESTIU: SETMANA SANTA 					
DILLUNS 28		DIMARTS 29	DIMECRES 30		
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,,10)	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR	ENSALADILLA RUSSA amb patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7)		
	NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: enciam pastanaga i olives negres	AGUIAT DE PORC AMB PATATA	CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies		
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)	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

ABRIL 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 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 "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 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

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
sopar	<i>Truita de patata amb pastanaga i pèsols + fruita</i>	<i>Sopa + bacallà amb sanfaina + fruita</i>	<i>Guacamole amb crudités + pa amb oli de formatge + fruita</i>	<i>Indi a la planxa amb arròs i bròquil + fruita</i>
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
sopar	<i>Sopa d'arròs de peix + salsitxes amb amanida + fruita</i>	<i>Mongeta verda amb patata + ou dur bullit + fruita</i>	<i>Pollastre al forn amb patata i xampinyons + fruita</i>	<i>Crema de carbassó + truita francesa amb pastanaga ratllada + fruita</i>
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17
sopar	<i>Cuixes de pollastre al forn amb patata i carbassa + fruita</i>	<i>Arròs amb verdures + Seitons arrebossats + fruita</i>	<i>Ous a la planxa amb bròquil i moniato + fruita</i>	festiu
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24
	festiu: SETMANA SANTA 			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	
sopar	<i>Truita de patata + amanida d'alvocat amb tomàtiga + fruita</i>	<i>Sopa amb verdures i pilotes de carn de pollastre + fruita</i>	<i>Lluç al forn amb patata i carbassó + fruita</i>	

GUIA PER A L'ELABORACIO DE BERENARS SALUDABLES

BERENAR A CASA

ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:

FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS	FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT
<p>EXEMPLES PER CASA: llet + cereals + peça de fruita batut de (kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs 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</p>			
<p>EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL 1R BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</p>			