

# MENÚ ABRIL ESCOLA 2023

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR					
SOPAR					
	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	ARRÒS MARINERA (2,4,14)  TRUITA DE PATATA (3)  AMANIDA CAPRESSE (FORMATGE TENDRE, TOMÀTIGA I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA DE LLAÇOS (CUIXOT, OLIVES, BLAT DE LES INDIES I TOMÀTIGA) (1,3)  LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)  BRÒQUIL AL VAPOR TREMPAT AMB OLI I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I POMA  POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3,8)  PATATA BULLIDA  CREPELLS (1,3,7)	FESTIU 	FESTIU 
SOPAR	Pollastre al forn amb moniato y carbassó Fruita del temps	Humus de ciuró amb crudités + pa amb oli de formatge Fruita del temps	Salmó a la planxa amb arròs i mongeta verda Fruita del temps		
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR		FESTIU 	FESTIU 	FESTIU 	FESTIU 
SOPAR					
	DILLUNS 17 <i>Meat free</i>	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)  RABES DE CALAMAR (1,14)  LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA AMB TONYINA, TOMÀTIGA, I OLIVES) (4)  HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,9,12) AMB MAIONESA OPCIONAL (6,10)  MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUT  LLUÇ A LA PLANXA (4)  LLETUGA, COGOMBRE I REMOLATXA  IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE LLENTIES (1)  TRUITA FRANCESA (3)  LLETUGUES VARIADES I BROT DE SOJA (6) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ D'ESPINACS, CARBASSÓ I PERA  <i>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PASTANAGA I PATATA</i>  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Truita francesa amb quinoa i bròquil Fruita del temps	Sopa + indiots a la planxa amb carbassó i tomàtiga Fruita del temps	Pollastre al forn amb pastanaga, grells i patata Fruita del temps	Salsitxes amb guacamole i galetes de blat de les índies Fruita del temps	Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga i arròs Fruita del temps
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)  QUICHE DE PERNIL I FORMATGE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14)  LLETUGA, CANONGES I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB VERDURA  PILOTES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (6,9,12)  BULGUR BULLIT (1) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 5 DELICIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PEBRE VERMELL, PERNIL I TRUITA) (3)  POLLASTRE A LA PLANXA AMB PICADA D'ALLI JULIVERT  LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I GINJEBRE  LLUÇ AL FORN (4)  <i>TUMBET</i>  IOGURT NATURAL (7)	<i>TRAMPÓ DE CIURONS</i>  INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  COLFLORI GRATINADA (7) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre a la planxa amb arròs i xampinyons Fruita del temps	Amanida verda + rap a la planxa amb moniato Fruita del temps	Amanida de pasta amb tonyina Fruita del temps	Sopa + Indiots al forn amb carbassa Fruita del temps	Bullidura de pèsols, patata i pastanaga + ou dur bullit Fruita del temps



# MENÚ ABRIL ESCOLA 2023

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p>Cada dia es dona pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic: Cuinem amb poca sal i sempre és iodada.</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Utilitzem Aliments integrals com ara pastes i arròs.</p> <p>Tot el nostre lluc té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem productes de temporada segons el calendari APAEMA: ALL TENDRE, BLEDA, CARXOFA, CIRERA, COL, COLFLORI, BRÒQUIL, ENCIAM, ESPINACS, MADUIXES, GRELLS, LLIMONA, NISPRO, PASTANAGA, TARONJA.</p> <p>Prioritzem la compra de productes Locals i de de km-0</p> <p>Plat tradicional de les Illes Balears</p> <p>Productes ecològics</p>
* 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 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.
<b>MEAT FREE MONDAY (MFM):</b> és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.
Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 <b>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</b>

### ATREVEIX-TE A FER UN PLAT AMB MI



BERENARS			
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
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			
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			