

# MENÚ ABRIL ESCUELA 2023

## CON PROPUESTAS DE CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
CENA					
	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ARROZ MARINERA (2,4,14)  TORTILLA DE PATATA (3)  ENSALADA CAPRESSE (QUESO TIERNO, TOMATE Y OREGANO) (7)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA DE LAZOS (JAMON COCIDO, OLIVAS, MAIZ DE LAS INDIAS Y TOMATE) (1,3)  MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZOS (4)  BROCOLI AL VAPOR ALIÑADO CON ACEITE Y SESAMO (11)  <b>FRUTAS DEL TIEMPO</b>	CREMA DE CALABAZA Y MANZANA  POLLO A LA PEPITORIA (1,3,8)  PATATA HERVIDA  CREPELLS (1,3,7)	<b>FESTIU</b> 	<b>FESTIU</b> 
CENA	Pollo al horno con boniato y calabacín  fruta del tiempo	Humus de garbanzos con crudititas + pan con aceite y queso  fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y judía verde  fruta del tiempo		
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA		<b>FESTIU</b> 	<b>FESTIU</b> 	<b>FESTIU</b> 	<b>FESTIU</b> 
CENA					
	LUNES 17 Meat free	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	MACARRON INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)  RABAS DE CALAMAR (1,14)  LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ DE LAS INDIAS  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PATATA CON ATÚN, TOMATE Y OLIVAS (4)  HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,9,12) CON MAYONESA OPCIONAL (6,10)  JUDIA VERDE SALTEJADA CON CEBOLLA Y BACON  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ BRUT  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  LECHUGA, PEPINO Y REMOLACHA  ILOGURT NATURAL (7)	COCINADO DE LENTEJAS (1)  TORTILLA FRANCESA (3)  LECHUGA VARIADA Y BROTES DE SOJA (6)  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	PURÉ DE ESPINACAS, CALABACÍN Y PERA  <b>ESCALDUMS DE POLLO CON ZANAHORIA Y PATATA</b>  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tortilla francesa con quinoa y brocoli  fruta del tiempo	Sopa + pavo a la plancha con calabacín y tomate  fruta del tiempo	Pollo al horno con zanahoria, grells y patata  fruta del tiempo	Salchichas con guacamole y galletas de maíz de las indias  fruta del tiempo	Bacalao al horno con salsa de tomate y arroz  fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	SOPA CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9)  QUICHE DE JAMÓN Y QUESO (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14)  LECHUGA, CANONIGOS Y TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE JUDIA PINTA CON VERDURA  ALBONDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  BULGUR HERVIDO (1)  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ARROZ 5 DELICIES (ZANAHORIA, GUI SANTES, PIMIENTO ROJO, JAMÓN Y TORTILLA) (3)  POLLO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ DE LAS INDIAS  FRUTA DEL TIEMPO	PURE DE ZANAHORIA Y GENJIBRE  MERLUZA AL HORNO (4)  <b>TUMBET</b>  ILOGURT NATURAL (7)	<b>TRAMPO DE GARBANZOS</b>  PAVO REBOZADO CAZUELA (1,3)  COLIFLOR GRATINADA (7)  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con arroz y champiñones  fruta del tiempo	Ensalada verdea + rape a la plancha con boniato  fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún  fruta del tiempo	Sopa + pavo al horno con calabaza  fruta del tiempo	Hervido de guisantes, patata y zanahoria + huevo duro hervido  fruta del tiempo



# MENÚ ABRIL ESCUELA 2023

## CON PROPUESTAS DE CENAS

Informació sobre els nostres menús
<p>Cada dia es dona pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada            Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred            Cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic: Cuinem amb poca sal i sempre és iodada.            Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml            Utilitzem Aliments integrals com ara pastes i arròs.            Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).            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.            Prioritzem la compra de productes Locals i de de km-0  <b>Plat tradicional de les Illes Balears</b>  <b>Productes ecològics</b></p>
<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.</p>
<p>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.</p>
<p><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.</p>
<p>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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</b></p>

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



BERENARS			
BERENAR A CASA			
ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:			
<b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	<b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b>	<b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b>	<b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</b>
<b>EXEMPLES PER CASA:</b> 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			
<b>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</b>			