



MENÚ JUNIO ESCUELA 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE	ENSALADA DE LENTEJAS: tomate, manzana y cebolla tierna (1)
CENA				FRITO MALLORQUÍN DE POLLO	NUGUETS DE PESCADO (1,4,6,3,7,9,10,12,14)
				FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Tortilla de jamón + judía verde y zanahoria hervida	Humus con cruditos + pavo a la plancha
				fruta de tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)	ARROZ DE PESCADO (4)	GARBANZOS ESCALDADOS CON CARNE MAGRA	ENSALADA DE PATATA: tomate, atún y olivas (4)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA DE CARNE DE CERDO Y TERNERA (6,9,12)	PESCADO A LA PLANCHA (4) CON PICADA DE AJO Y PEREJIL	TORTILLA FRANCESA (3)	LOMO REBOZADO (1,3)	MERLUZA AL HORNO CON TUMBET (4)
	LECHUGA, PEPINO Y QUESO (7)	JUDIA VERDE SALTEADA CON CEBOLLA Y BACON	CANONIGOS, TOMATE Y OLIVAS	LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y PASAS	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	IOGURT NATURAL (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto de huevo con guisantes + tomate aliñado	Ensalada de quinoa con queso	Salmón con guacamole y maíz	Pavo a la plancha con humus y cruditos	Gaspacho + pollo al horno con boniato
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	LENTEJAS (1)	CREMA DE CALABAZA	ARROZ A LA CUBANA Y HUEVO HERVIDO (3)	VICHYSOISE DE PUERRO (7)	ESPIRALES A LA CARBONARA (1,3,7)
	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3,7)	ALBONDIGAS MIXTAS DE CARNE DE CERDO Y TERNERA A LA JARDINERA (6,9,12)	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZOS (4)	GUIISO DE POLLO CON PATATA Y VERDURA	RABAS DE CALAMAR (1,14)
	TOMATE CON OREGANO	FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA VARIADA Y ZANAHORIA	IOGURT NATURAL (7)	LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pavo a la plancha con ratatouille(verduras) y pan moreno	Tortilla francesa con guisantes y zanahoria	Puré de boniato + lomo a la plancha con champiñones	Pastel de merluza con puerro y salsa de pimienta	Ensaladilla rusa con atún y huevo duro
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	ENSALADA DE LAZOS (1,3,4): atún, tomate, maíz	PURE DE ZANAHORIA Y NARANJA	COCINADO DE JUDIAS PINTA	ARROZ 3 DELICIAS: zanahoria, pimienta roja y guisantes	
	PAVO REBOZADO A LA CAZUELA (1,3)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ENELDO (4,7,8): puerro, ajo, tomate, nata y eneldo	POLLO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (4)	
	SALTEADO DE BROCOLI Y ZANAHORIA	PATATA AL VAPOR	LECHUGA, OLIVAS Y TOMATE	MESCLADO, ZANAHORIA RALLADA Y PIPAS (8)	
	FRUTA DEL TIEMPO	IOGURT NATURAL (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Crep de jamón y queso + Tomate aliñado	Salchichas con boniato y ensalada	Judía verde y patata y atún	Ensalada de cuscús con garbanzos	
	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA					
CENA					



MENÚ JUNIO ESCUELA 2023

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfair" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</p> <p>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</p> <p>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.</p> <p>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA: ALBERCOC, BLEDA, CARBASSÓ, CIRERA, COGOMBRE, ENCIAM, FIGA, GERDS, LLIMONA, MANDARINA, MONGETA, NECTARINA, PEBRE, PRUNA, TARONJA.</p>
<p>* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.</p>
<p>* en cas de dieta blana i estriquent (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.</p>
<p>* en cas de dieta sense carn de porc per creències 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>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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs 15 TR Traces</p>

GUIA PER A L'ELABORACIÓ 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:</p> <p>llet + cereals + peça de fruita</p> <p>batut de (kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus</p> <p>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita</p> <p>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</p> <p>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</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			