



MENÚ JUNY ESCOLA 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR				CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIA: tomàtiga, poma i ceba tendre (1) NUGGUETS DE PEIX (1,4,6,3,7,9,10,12,14) QUINOIA AMB CARBASSA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR				Truita de pernil + mongeta verda i pastanaga bullida fruita del temps	Humus amb cruditès + indiots a la planxa fruita del temps
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE CARN DE PORC I VEDELLA (6,9,12) LLETUGA, COGOMBRE I FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (4) PALOMETA A LA PLANXA (4) AMB PICADA D'ALL I JULIVERT MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE TRUITA FRANCESA (3) CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT NATURAL (7)	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, tonyina i olives (4) LLOM ARREBOSSAT (1,3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AL FORN AMB TUMBET (4) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Remenat d'ou amb pèsols + tomàtiga trempada fruita del temps	Amanida de quinoa amb formatge fruita del temps	Salmó amb guacamole i blat fruita del temps	Indiots a la planxa amb humus i cruditès fruita del temps	Gaspatxo + pollastre al forn amb moniato fruita del temps
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1) TRUITA FRANCESA AMB PERNIL (3,7) TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA PILOTES MIXTES DE CARN DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA (6,9,12) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT (3) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA VARIADA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA IOGURT NATURAL (7)	ESPIRALS A LA CARBONARA (1,3,7) RABES DE CALAMAR (1,14) LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Indiots a la planxa amb ratatouille i pa moreno fruita del temps	Truita francesa amb pèsols i pastanaga fruita del temps	Purè de moniato + llom a la planxa amb xampinyons fruita del temps	Pastís de lluç amb porro amb salsa de pebre fruita del temps	Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur fruita del temps
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3,4): tonyina, tomàtiga, blat de les índies INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) SALTEJAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I TARONJA SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE ENELDO (4,7,8): porro, all, tomàtiga, nata i eneldo PATATA AL VAPOR IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE MONGETES PINTA POLLASTRE AL FORN LLETUGA, OLIVES I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELICIES: pastanaga, pebre vermell i pèsols TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (4) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Crep de pernil i formatge + fruita del temps	Salsitxes amb moniato i fruita del temps	Mongeta verda amb patata i fruita del temps	Amanida de cuscús amb cigrons fruita del temps	
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR					
SOPAR					



MENÚ JUNY ESCOLA 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 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.</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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs 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 BEGÜDES VEGETALS	FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÜN 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			