


# MENÚ NOVEMBRE 2023

## PLAT TRADICIONAL: MARROC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
DINAR			<b>FESTIU</b> 	ARRÒS 5 DELICIES: pernil, pèsols, truita, pastanaga i pebre vermell  POLLASTRE A LA PLANXA  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE FIDEUÀ AMB CIGRONS (1,3,9)  HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)  TREMPÓ: TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR			<b>DIA DE TOTS SANTS</b>	Puré de verdures amb patata i ou bullit fruita del temps	Indiot a la planxa amb arròs i bròquil fruita del temps
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	ARRÒS A LA MARINERA (2,4,14)  HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA (6,9,12)  LLETUGA, PASTANAGA I BROT DE SOJA (6)  FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES (1,3)  RABES DE CALAMAR (1,14)  ENCIAM, POMA I REMOLATXA RATLLADA  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETES BLANQUES  TRUITA DE PATATA (3)  CANONGES, PIPES DE CARBASSA I TOMÀTIGA (8)  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4)  DAURADA A L'ESPATLLA (4)  MOGETES VERDES SALTEJADES AMB ALLETS  IOGURT NATURAL (7)	PURÉ D'ESPINACS I CARBASSÓ  PITRERES DE POLLASTRE TORRADES AMB SALS D'AMETLLA (8)  ARRÒS BULLIT  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Truita de pernil + quinoa amb xerri fruita del temps	Pollastre a la planxa amb arròs i mongeta verda fruita del temps	Sopa de peix + peix bullit amb verdures fruita del temps	Indiot a la planxa amb cuscús i xampinyons fruita del temps	Lluç al forn amb moniato i carbassó fruita del temps
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ESPAGUETIS AMB PESTO VERMELL: tomàtiga seca i alfàbrega (1,3)  TRUITA FRANCESA (3)  COL LOMBARDA JULIANA, LLETUGA I BLAT DE LES INDIES  IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE CIGRONS  CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS I BULGUR (1)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I POMA  LLUÇ A LA MALLORQUINA (4): grells, bledes, tomàtiga, panses i patata  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUT  LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  TOMÀTIGA, MESCLUM, CEBA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PÈSOLS (7)  PALOMETA A LA PLANXA (4) AMB OLI I PEBRE BORD  CANONGES, PASTANAGA I PIPES (8)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Quinoa amb verdures fruita del temps	Salsitxes amb pisto i arròs fruita del temps	Amanida + pa amb oli de truita fruita del temps	Aguiat de pollastre amb verdures i patata fruita del temps	Sopa + costelles de mé amb amanida fruita del temps
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1)  POLLASTRE A LA PLANXA  LLETUGA, TOMÀTIGA I COGOMBRE  FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB PILOTETES DE CARN MIXTA (1,3,6,9,12)  GALLINETA A LA PLANXA (4)  CANONGES, BLAT DE LES INDIES I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7)  LLETUGA, POMA, PASTANAGA I PANSES  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I GINJEBRE  SALMÓ AL FORN AMB SALS (4,7,8): ceba, all, nata i picada d'ametlles  BRÒQUIL I PATATA BULLIDA  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CÉSAR AMB CROSTONS (1,3,6, 7,9,10): lletuga, formatge, pollo i crostons  ESCALDUMS D'INDIOT AMB VERDURA I PATATA  IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Truita de patata amb pèsols saltejats fruita del temps	Puré de verdures + indiot amb pastanaga fruita del temps	Daurada al forn amb patata i mongeta verda fruita del temps	Sopa + pollastre a la planxa amb verdures saltejades fruita del temps	Pastís de peix i porro amb moniato fruita del temps
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
DINAR	VICHYSOISE DE PORROS (7)  TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)  TOMÀTIGA, ALFÀBREGA I FORMATGE FRESC (7)  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9)  RODÓ DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES I PATATA AL FORN  FRUITA DEL TEMPS	FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14)  LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)  LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES  IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE CIURONS  TIRES DE POLLASTRE AL CURRI  CUSCÚS (1)  FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Bacallà amb pèsols i pastanaga saltejada fruita del temps	Ous a la planxa amb coliflor i moniato fruita del temps	Hamburguesa amb bulgur i verdures fruita del temps	Sopa de peix + bullit de peix amb verdures i patata fruita del temps	



# MENÚ NOVEMBRE 2023

## PLAT TRADICIONAL: MARROC

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 estan 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><b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b></p> <p>Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'aqu tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p><b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b></p> <p><b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b></p> <p>Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany.</p> <p>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</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 creencies 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 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.
<b>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</b>
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>

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES			
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 ALGÜN 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 TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</b>			