


# MENÚ NOVIEMBRE 2023

## PLATO TRADICIONAL: MARRUECOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	MIÉRCOLES 3
COMIDA			<b>FESTIU</b> 	<b>ARROZ 5 DELICIAS:</b> jamón, guisantes, tortilla, zanahoria y pimiento rojo  <b>POLLO A LA PLANCHA</b>  <b>TOMATE ALIÑADO CON OREGANO</b>  <b>FRUTA DE TIEMPO</b>	<b>SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (1,3,9)</b>  <b>HOKI A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4)</b>  <b>TRAMPO:</b> TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
			<b>DIA DE TOTS SANTS</b>		
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	<b>ARROZ A LA MARINERA (2,4,14)</b>  <b>HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA DE CERDO Y TERNERA A LA PLANCHA (6,9,12)</b>  <b>LECHUGA, ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>MACARRONES INTEGRALES CON Salsa DE VERDURAS (1,3)</b>  <b>RABAS DE CALAMAR (1,14)</b>  <b>ENSALADA, MANZANA Y REMOLACHA RALLADA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>JUDIAS BLANCAS</b>  <b>TORTILLA DE PATATA (3)</b>  <b>CANONIGOS Y TOMATE</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>ENSALADA DE PATATA:</b> patata, tomate, olivas y atún (4)  <b>DORADA A LA ESPALDA (4)</b>  <b>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON AJITOS</b>  <b>YOGURT NATURAL (7)</b>	<b>PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN</b>  <b>PECHUGAS DE POLLO TORRADAS CON Salsa DE PUERROS</b>  <b>ARROZ HERVIDO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Tortilla de jamón quinoa y xerri  fruta del tiempo	Pollo a la plancha con arroz y judias verdes  fruta del tiempo	Sopa de pescado + pescado hervido con verduras  fruta del tiempo	Pavo a la plancha con cuscús y champiñones  fruta del tiempo	Merluza al horno con boniato y calabacín  fruta del tiempo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	<b>ESPAGUETIS CON PESTO ROJO:</b> tomate seco, y albahaca (1,3)  <b>TORTILLA FRANCESA (3)</b>  <b>COL LOMBARDA JULIANA, LECHUGA Y MAIZ</b>  <b>YOGURT NATURAL (7)</b>	<b>GARBANZOS</b>  <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS Y BULGUR (1)</b>  <b>FRUTAS DEL TIEMPO</b>	<b>CREMA DE CALABAZA Y MANZANA</b>  <b>MERLUZA A LA MALLORQUINA (4):</b> sofrito, acelga, tomate y patata  <b>FRUTAS DEL TIEMPO</b>	<b>ARROZ BRUT</b>  <b>LOMO REBOZADO CASERO (1,3)</b>  <b>TOMATE, LECHUGAS VARIADAS, CEBOLLA Y OLIVAS</b>  <b>FRUTAS DEL TIEMPO</b>	<b>PURE DE GUI SANTES (7)</b>  <b>PALOMETA A LA PLANCHA (4) CON ACEITE Y PIMENTÓN</b>  <b>CANONIGOS Y ZANAHORIA</b>  <b>FRUTAS DEL TIEMPO</b>
CENA	Quinoa con verduras  fruta del tiempo	Salchichas con pisto y arroz  fruta del tiempo	Sensalada con pan y aceite y tortilla  fruta del tiempo	Guiso de pollo con verduras y patata  fruta del tiempo	Sopa + costillas con ensalada  fruta del tiempo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	<b>LENTEJAS (1)</b>  <b>POLLO A LA PLANCHA</b>  <b>LECHUGA TOMATE Y PEPINO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>SOPA CON PELOTA DE CARNE MIXTA (1,3,6,9,12)</b>  <b>GALLINETA A LA PLANCHA (4)</b>  <b>CANONIGOS, MAIZ Y OLIVAS</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>ARROZ DE PESCADO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)</b>  <b>TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO (3,7)</b>  <b>LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>PURÉ DE ZANAHORIA Y JENJIBRE</b>  <b>SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN (4)</b>  <b>BROCOLI Y PATATA HERVIDA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>ENSALADA CON CROSTONES (1,3,6,7,9,10):</b> lechuga, queso, pollo y crostones  <b>ESCALDUMS DE PAVO CON VERDUTA Y PATATA</b>  <b>YOGURT NATURAL (7)</b>
CENA	Tortilla de patata con guisantes salteados  fruta del tiempo	Puré de verduras + pavo con zanahoria  fruta del tiempo	Dorada al horno con patata y judias verdes  fruta del tiempo	Sopa + pollo a la plancha con verduras salteadas  fruta del tiempo	Pastel de pescado con puerro y boniato  fruta del tiempo
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
COMIDA	<b>VICHYSOISE DE PUERROS (7)</b>  <b>TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS (3)</b>  <b>TOMATE, ALBAHACA Y QUESO FRESCO (7)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>ARROZ CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS (9)</b>  <b>RODONDO DE TERNERA CON Salsa DE VERDURAS Y PATATA AL HORNO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14)</b>  <b>MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZOS (4)</b>  <b>LECHUGA, TOMATES Y OLIVAS</b>  <b>YOGURT NATURAL (7)</b>	<b>GARBANZOS</b>  <b>TIRAS DE POLLO AL CURRI</b>  <b>CUSCÚS (1)</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	
CENA	Bacalao con guisantes y zanahoria salteada  fruta del tiempo	Huevo a la plancha con Coliflor y boniato  fruta del tiempo	Hamburguesa con bulgur y verduras  fruta del tiempo	Sopa de pescado + hervido de pescado con verduras y patata  fruta del tiempo	



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

## PLATO TRADICIONAL: MARRUECOS

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 presat 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>
<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>

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 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 TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT I GRUP D'ALIMENTS</b>			