





MENÚ DICIEMBRE 2023

PLATO TRADICIONAL: FRANCIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIS, ZANAHORIA Y ATÚN (4)
CENA					GUIZO DE CERDO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Ensalada + pan con aceite y queso fruta del tiempo
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,7) RABAS DE CALAMAR (1,14) CANONIGOS Y PIMIENTO ROJO FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS CON ARROZ (1) TORTILLA FRANCESA (3) LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO	FESTIU 	FESTIU 	FESTIU 
CENA	Pavo con arroz y champiñones fruta del tiempo	Sopa + Merluza con calabacín fruta del tiempo	DIA DE LA CONSTITUCIÓN	tortilla francesa + zanahoria y guisantes salteados fruta del tiempo	DIA DE LA INMACULADA
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) HOJAS LECHUGA VARIADA, ZANAHORIA RALLADA Y MANZANA FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ DE PESCADO (4) MERLUZA A LA PLANCHA (4) ZANAHORIA RALLADA, CANONIGOS Y OLIVAS YOGURT NATURAL (7)	SOPA DE CALDO CON CARNE Y VERDURA (1,3,9) ESCALDUMS DE PAVO CON VERDURA Y PATATA FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (7) CANELONES DE CARNE MIXTA(1,2,3,4,6,7,14) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE JUDIA PINTA PESCADO REBOZADO (1,4) LECHUGA, TOMATE Y JAMÓN FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con calabaza y boniato fruta del tiempo	Salchichas con puré de patata y judía verde fruta del tiempo	Ensalada de col + bacalao con tomate y arroz fruta del tiempo	Bulgur con verdura y tortilla fruta del tiempo	Puré de puerros + pavo a la plancha fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (1,3) HOKI A LA ESPALDA (4) LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO QUICHE LORRINE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14) HOJAS LECHUGA VARIADA, ZANAHORIA RALLADA Y PASAS FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ BRUT MUSLITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE NAVIDAD (1,3,9) LOMO TORRADO CON SALSA DE PUERRO, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS TURRÓN (1,3,7,8)	
CENA	Humus con cruditos + hamburguesa fruta del tiempo	Guiso de sepia con verduras y patata fruta del tiempo	Pastel de calabaza y boniato con huevo al horno fruta del tiempo	ensalada + pizza casera fruta del tiempo	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
VACACIONES DE NAVIDAD					



MENÚ DICIEMBRE 2023

PLATO TRADICIONAL: FRANCIA

CÀSCARA

SÉSAMO

Y SULETTOS

Informació sobre els nostres menús

Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada

Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred

Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml

En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró

Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades

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

Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila

Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd

Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany

Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:

* 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 estingent (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

AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS

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 TR Traces**

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
---	---	---	--

EXEMPLES PER CASA:

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

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