

MENÚ GENER 2024

PLAT TRADICIONAL: XINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>VACANCES DE NADAL</p> 				
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	<p>PASTA INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>TRUITA DE FRANCESA (3)</p> <p>TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PERNIL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALLI JULIVERT (4)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,14)</p> <p>TOMÀTIGA, ORENGA I FORMATGE FRESC (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIURONS ESCALDINS</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD (4)</p> <p>CANONGES I PASTANAGA RATLLADA</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>VICHYSSEOISE DE PORROS (7)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB SALSINA DE XAMPINYONS (brou de carn, xampinyons, ceba i porro)</p> <p>BULGUR (1)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
SOPAR	<p>Pollastre al forn amb patata i carbassó</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Ous a la planxa amb pisto i cuscús</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Salmó a la planxa amb arròs i bròquil</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Sopa de bullit + pilotes bullides amb mongeta verda</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Menestra de verdures amb ou bullit</p> <p>fruita del temps</p>
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	<p>CIURONS AMB TONYINA, PATATA I OU BULLIT (3,4) maionesa opcional (3,6,10)</p> <p>HOKI ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)</p> <p>LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9)</p> <p>SALSITXES DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>TUMBET</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>ARRÒS MARINERA (2,4,14)</p> <p>GALLINETA TORRADA (4)</p> <p>MESCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>POLLASTRE AMB SALSINA DE VERDURES</p> <p>PATATA BULLIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>TRAMPÓ AMB POMA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
SOPAR	<p>Pollastre a l'aplanxa amb coliflor i patata</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Truita + pèsols saltejats amb pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Indiot al forn amb moniato i carbassó</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Quinoa amb verdures i gambes</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Puré de carbassa + pa amb oli</p> <p>fruita del temps</p>
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	<p>AGUIAT DE MONGETA PINTA</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,6,7)</p> <p>CANONGES I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPAGUETIS SALTEJATS AMB OLI, BACÓ I PORRO (1,3)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>LLETUGA, COL LOMBARDA JULIANA I BLAT DE LES INDIES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PURÉ DE CARBASSÓ</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AMB SALSINA DE VERDURES</p> <p>ARRÒS INTEGRAL BULLIT</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>ARRÒS BRUT</p> <p>PALOMETA AL FORN AMB PICADA D'ALLI I JULIVERT (4)</p> <p>LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA CÉSAR AMB CROSTONS (1,3,6, 7,9,10): lletuga, formatge, pollo i crostons</p> <p>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
SOPAR	<p>Bacallà al forn amb patata, tomàtiga i ceba</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures i patata + indiot a la planxa</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Sopa + truita amb amanida</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Hamburguesa amb humus i crudités</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Rap a la planxa amb col i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	<p>CUINAT DE LLENTIES (1)</p> <p>LLUÇ A LA PLANXA (4)</p> <p>LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS 3 DELICIES XINÈS (3,6): pernil, pèsols i truita</p> <p>TIRES DE POLLASTRE AMB VERDURES SALSINA DE SOJA (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FIDEUS DE PEIX (1,3,4)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)</p> <p>LLETUGA, REMOLATXA I POMA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>		
SOPAR	<p>Conill amb ceba i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures + croquetes de bacallà</p> <p>fruita del temps</p>	<p>Albergínies farcides amb carn picada i cuscús</p> <p>fruita del temps</p>		



MENÚ GENER 2024

PLAT TRADICIONAL: XINA

Informació sobre els nostres menús
<p>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 premsat 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:</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, indiòt, 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'espinaacs 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 TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS			