


MENÚ FEBRER 2024

PLAT TRADICIONAL: SENEGAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR	FESTIU 			CUINAT DE CIURONS (9,10,11) POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I POMA FRIT MALLORQUÍ DE PEIX I MARISC (2,4,9,10,11,14) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR				Remenat d'ou amb pernil + Pa amb salsa de tomàtiga fruita del temps	Sopa + daurada a la planxa amb amanida fruita del temps
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	ARRÒS DE PEIX AMB PÈSOLS (2,4,14) HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) CANONGES, BLAT DE LES INDIES I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE XAMPINYONS (7) CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, BRÒQUIL I PATATA FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB SALS DE FORMATGE (1,3,6,7,10) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I PEBRE VERD FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA AMB ARRÒS INTEGRAL (6,9,10,11,12) IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE LLENTIES (1) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I BROTS DE SOJA (6) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Truita de patata amb amanida de tomàtiga i alcovocat fruita del temps	Saltejat de gambes amb quinoa i verdura fruita del temps	Hamburguesa vegetal amb mongeta verda i pastanaga fruita del temps	Sopa + Indiot a la planxa amb carbassa fruita del temps	Amanida + pa amb oli fruita del temps
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA (2,4,9,10,11,14) LLUÇ A L'ESPATLLA (4) AMB ALLETS TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA (9,10,11) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE AL CURRI BULGUR BULLIT (1) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I GINJEBRE SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4) PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Lluç al forn amb patata i carbassó fruita del temps	Pollastre a la planxa amb bulgur i bròquil fruita del temps	Remenat d'ou i pernil + Carbassa i moniato fruita del temps	Burritos de carn amb verdures fruita del temps	Bullidura de mongeta verda, patata i ou dur fruita del temps
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA COMPLETA (6,7): lletuga, fulles de roure, pernil i formatge SALSITXES DE POLLASTRE (6,9,12) AMB ARRÒS BULLIT I SALS DE TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS (9,10,11) INDIOT LA PLANXA MESCLUM, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ LLUÇ AL FORN AMB SALS DE PEBRE VERMELL (4) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10) BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA TENDRE, PATATA I PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	ARROS 5 DELICIES: pebre vermell, ceba, pastanaga, pernil, pernil dolç (6) TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7) LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Puré de verdures amb patata + llenguado a la planxa fruita del temps	Truita + amanida d'aròs amb xerri i alcovocat fruita del temps	Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i pèsols fruita del temps	Bacallà amb guacamole i xips de blat fruita del temps	Amanida + pizza casolana fruita del temps
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES
DINAR	ESPIRALS A LA BOLONYESA (1,3,6,10) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA YASSA: POLLASTRE AMB LLIMONA I CEBA I CUSC-CÚS (1) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUÓS AMB CARN I VERDURES (9,10,11) PALOMETA A LA PLANXA (4) CANONGES, BLAT DE LES INDIES I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	
SOPAR	Pastís de carn amb patata i coliflor fruita del temps	Cuscús amb carxofa i indiot fruita del temps	Truita de patata amb xerri i olives fruita del temps	Sopa de bullit + pollastre amb patata i verdura fruita del temps	



MENÚ FEBRER 2024

PLAT TRADICIONAL: SENEGAL

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 estan 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:</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 alimentació 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			