


# MENÚ FEBRERO 2024

## PLATO TRADICIONAL: SENEGAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				GUIZO DE GARBANZOS (9,10,11)  POLLO A LA PLANCHA  LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  FRUTA DEL TIEMPO	PURE DE ZANAHORIA Y MANZANA  FRITO MALLORQUÍN DE PESCADO Y MARISCO (2,4,9,10,11,14)  FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Revuelto de huevo con jamón + pan y salsa de tomate fruta del tiempo	Sopa + dorada a la plancha con ensalada fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	ARROZ DE PESCADO CON GUISANTES (2,4,14)  HOKI A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJÍL (4)  CANONIGOS, MAIZ Y PEPINO  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CHAMPIÑONES (7)  CONTRAS DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA, BROCOLI Y PATATA  FRUTA DEL TIEMPO	PASTA CON SALSA DE QUESO (1,3,6,7,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTO VERDE  FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA  GUIZO DE ALBONDIGAS DE CARNE MIXTA DE CERDO Y TERNERA A LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL (6,9,10,11,12)  YOGURT NATURAL (7)	LENTEJAS (1)  MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZOS (4) VARIADO DE HOJAS VERDES, ZANAHORIA RALLADA Y BROTOS DE SETA (6) FRUTAS DEL TIEMPO
CENA	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aguacate fruta del tiempo	Salteado de gambas con quinoa y verduras fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con judías verdes y zanahoria fruta del tiempo	Sopa + pavo a la plancha con calabaza fruta del tiempo	Ensalada con pan y aceite fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)  TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)  LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE ALUBIA PINTA  HAMBURGUESA A LA PLANCHA (6,9,12)  LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ  YOGURT NATURAL (7)	ARROZ MARINERA (2,4,9,10,11,14)  MERLUZA A LA ESPALDA (4) CON AJITOS  TOMATE ALIÑADO CON OREGANO (9,10,11)  FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS (1)  POLLO AL CURRI  BULGUR HERVIDO (1)  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE  SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN (4)  PATATA HERVIDA  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Merluza al horno con patata y calabacín fruta del tiempo	Pollo a la plancha con bulgur y brocoli fruta del tiempo	Revuelto de huevo y jamón + calabaza y boniato fruta del tiempo	Burritos de carne con verduras fruta del tiempo	Hervido de judías verdes, patata y huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	ENSALADA COMPLETA (6,7): lechuga, hojas de roure, jamón y queso  SALCHICHAS DE POLLO (6,9,12) CON ARROZ HERVIDO Y SALSA DE TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS ESCALDUMS (9,10,11)  PAVO A LA PLANCHA  VARIADO DE HOJAS VERDES, ZANAHORIA Y MAIZ  FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACIN  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTO ROJO (4)  PATATA RUSTIDA  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE HERVIDO (1,3,6,9,10)  HERVIDO DE POLLO CON JUDIA TIERNA, PATATA Y ZANAHORIA RALLADA  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ 5 DELICIAS: pimiento rojo, cebolla, zanahoria, guisantes, jamón dulce (6)  TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO (3,7)  LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  YOGURT NATURAL (7)
CENA	Puré de verduras con patatas + lenguado a la plancha fruta del tiempo	Tortilla + ensalada de arroz con cherry y pepino fruta del tiempo	Hamburguesa de pollo con zanahoria y guisantes fruta del tiempo	Bacalao con guacamole y chips de maiz fruta del tiempo	Ensalada + pizza casera fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
COMIDA	ESPIRALES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y PASAS  FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS (1)  PAVO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZOS  LECHUGA Y TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA  YASSA: POLLO CON LIMÓN Y CEBOLLA Y CUSC-CÚS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CALDOSO CON CARNE Y VERDURAS (9,10,11)  PALOMETA A LA PLANCHA (4)  CANONIGOS, MAIZ Y REMOLACHA  FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Pastel de carne con patata y coliflor fruta del tiempo	Cuscús con alcachofa y pavo fruta del tiempo	Tortilla de patatas con tomate cherry y olivas fruta del tiempo	Sopa de hervido + pollo con patatas y verduras fruta del tiempo	



# MENÚ FEBRERO 2024

## PLATO TRADICIONAL: SENEGAL

CÀSCABA

SÉSAMO

Y SULTITOS

### Informació sobre els nostres menús

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 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:

\* 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.

**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:

<p><b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)</p>	<p><b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b></p>	<p><b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b></p>	<p><b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</b></p>
--	--	--	---

#### 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**