


MENÚ MARZO 2024

PLATO TRADICIONAL: INDIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					FESTIU 
CENA					DIA DE LES ILLES BALEARS
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONYESA (1,3,6,9,10,11) MERLUZA A LA ESPALDA (4,9,10,11) CON PIMENTON Y AJITOS LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS ESCALDUMS (9,10,11) TORTILLA DE PATATA (3) LECHUGA, ZANAHORIA Y OLIVAS FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE LENTEJAS ROJAS (1,9,10,11) NUGGETS DE POLLO (1,2,4,6,7,14) CON SALTEADO DE JUDIA VERDE Y BACON (6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ A LA MARINERA (1,2,4, 9,10,11) MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4,9,10,11) LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGURT (7)	CREMA DE COLIFLOR Y COCO (9,10,11) POLLO AL HORNO CON MANZANA, CIRUELAS Y PATATA (9,10,11) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Conejo con cebolla, alcachofa y patata fruta del tiempo	Cuscús con verduras + salmón a la plancha fruta del tiempo	Arroz caldoso con verduras y gambas fruta del tiempo	Salchichas con ratatouille y puré de patata fruta del tiempo	Merluza al horno con boniato y calabacín fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	GUIISO DE LENTEJAS (1,9,10,11) TORTILLA FRANCESA (3) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE HERVIDO (1,3,6,9,10,11) HERVIDO DE POLLO CON JUDIA VERDE Y PATATA (9,10,11) YOGURT (7)	ARROZ DE PESCADO (4,9,10,11) MERLUZA A LA PLANCHA (4) CANONIGOS, TOMATE Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE DE PUERRO (7,9,10,11) LOMO CON SALSA DE VERDURAS (ceba, porro, pastanaga i poma) (9,10,11) PURÉ DE PATATA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIA BLANCA (9,10,11) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) MEZCLADO DE HOJAS VERDES ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pavo a la plancha con col y patata fruta del tiempo	Crep de jamón + guisantes salteados fruta del tiempo	Ensalada + pan con aceite y queso fruta del tiempo	Tortilla + maiz y zanahoria fruta del tiempo	Salteado de pasta de verduras y pollo fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	CREMA DE ESPINACAS Y CALABACÍN (9,10,11) SALCHICHAS DE CARNE DE CERDO A LA PLANCHA (6,9,12) ENSALADA CAPRESSE (7) FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS (1,9,10,11,12) SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y ENELDO (4,9,10,11) ARROZ HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,9,10,11,12) PECHUGAS DE PAVO A LA PLANCHA CANONIGOS, ZANAHORIA RALLADA Y PASAS FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CALDOSO CON SEPIA (4,9,10,11,14) TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN (3) LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE GARBANZOS CON CALABAZA (9,10,11) MERLUZA A LA MALLORQUINA (4,9,10,11): acelgas, sofritos, espinacas, pasas, tomate y patata YOGURT (7)
CENA	Llomo a la plancha con boniato y brocoli fruta del tiempo	Tortilla francesa con tomate, arroz y aguacate fruta del tiempo	Rape a la plancha con judia verde y patata fruta del tiempo	Sopa + pollo con calabaza fruta del tiempo	Huevos hervidos con pisto fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	GUIISO DE GARBANZOS (9,10,11) TORTILLA FRANCESA (3) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10,11) HAMBURGUESA DE TERNERA Y POLLO (1,6,12) MEZCLADO DE HOJAS VERDES, TOMATE Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZÍN Y QUESO (7) MUSLITOS DE POLLO TIKA MASSALA (9,10,11) ARROZ AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	FESTIU 	FESTIU 
CENA	Bacalao con sanfaina y patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con jamón + judia verde con zanahoria fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO



MENÚ MARZO 2024

PLATO TRADICIONAL: INDIA

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 premsat en fred Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Algunes de les nostres pastes i arrossos són integrals. Estàn destacats en el text amb color marró</p> <p>Gran part de 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 "welfair" que promou el benestar animal.</p> <p>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</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. Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</p> <p><i>* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.</i></p> <p><i>* 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 da succinià.</i></p> <p><i>* en cas de dieta sense carn de porc per creencies religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indiòt, vedella, peix o ou.</i></p> <p>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.</p> <p>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</p> <p>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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sàsam 12 Dioxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</p>

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 ALGÜN 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'ametilla + 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			