

MENÚ ABRIL 2024

PLAT TRADICIONAL: MÈXIC

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTIU 	SETMANA SANTA			
SOPAR	DILLUNS DE PASCUA				
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS 5 DELICIES: pernil, pèsols, truita, pastanaga i pebre vermell (3,6) CROQUETES DE POLLASTRE I ESPINACS (1,2,3,4,6,7,9,14) OLIVES, LLETUGA I POMA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS TREMPATS AMB TONYINA I TOMÀTIGA (4) TRUITA FRANCESA (3) SALTEJAT DE BRÒQUIL I PATATA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I TARONJA PILOTES AMB SALS DE TOMÀTIGA (6,9,12) ARRÒS BULLIT IOGURT (7)	ESCUDELLA FRESCA LLUÇ A L'ESPATLLA (4) CANONGES, PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Llenguado a la planxa amb patata i carbassó fruita del temps	Pollastre amb carbassa i moniato fruita del temps	Mongeta verda amb patata + ou dur fruita del temps	Hamburguesa a la planxa amb arròs i bròquil fruita del temps	Salmó a la planxa amb guacamole i xips de blat fruita del temps
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE CIURONS AMB BACALLÀ (4) TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) LLUÇ AMB SALS DE PEBRE VERMELL (4) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN (9) SALSITXES DE CARN DE PORC (6,9,12) LLETUGA, COGOMBRE I PANSES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ AMB ESPINACS I PERA CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA, PRUNA I PATATA IOGURT (7)	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10):pernil , tomàtiga i blat de les índies RABES DE CALAMAR (1,14) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Sopa + pollastre a la planxa amb coacombre fruita del temps	Remenat d'ou amb pernil + bledes amb patata fruita del temps	Lluç a la planxa amb pèsols i pastanaga fruita del temps	Amanida + pa amb oli de formatge fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures i indiots fruita del temps
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1) LLUÇ TORRAT AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I POMA POLLASTRE AL CURRI ARRÒS BULLIT FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE FIDEUS (1,3,6,10) TRUITA DE PATATA (3) TREMPÓ AMB POMA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA (4) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) MESCLUM, PERNIL I BROS DE SOJA (6) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE MONGETA PINTA I PASTANAGA AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURES I PATATA IOGURT (7)
SOPAR	Meló amb pernil + truita fruita del temps	Llom a la planxa amb puré de moniato i carxofes fruita del temps	Daurada al forn amb patata i amanida fruita del temps	Pollastre a la planxa amb humus i crudités fruita del temps	Rap a la planxa amb cuscús i tomàtiga fruita del temps
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) HAMBURGUESA DE TONYINA (4) LLETUGA, COGOMBRE, TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE FÈSOLS "FAJITAS" D'INDIOT (1) PEBRE VERMELL, VERD I CEBA FRUITA DEL TEMPS			
SOPAR	Gaspatxo + Conill amb ceba fruita del temps	Sopa + truita amb amanida fruita del temps			
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 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces					

MENÚ ABRIL 2024

PLAT TRADICIONAL: MÈXIC

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</p> <p>Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</p> <p>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.</p> <p>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 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			