

MENÚ MAYO 2024

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3		
COMIDA		<p>FESTIU</p>  <p>DIA DEL TRABAJADOR</p>	<p>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA (con cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, ajo, laurel)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>GARBANZOS ALIÑADOS :patata, atún, huevo hervido, olivas negras y tomate cherry (3,4)</p> <p>HOKI A LA PLANCHA CON LIMÓN, AJO Y PEREJIL (4)</p> <p>ENSALADA: ensalada de hojas de roble , tomate , pepino y zanahoria</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>		
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		<p>PURÉ DE LENTEJA ROJA CON CALABAZA (1)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,10,14)</p> <p>ENSALADA: lechuga, tomate y maiz</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ARROZ DE PESCADO(4)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA: Hojas de roble, canonigos cherry y olivas</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ENSALADA TROPICAL: lechuga, piña, aguacate, zanahoria y jamón dulce (6)</p> <p>ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS Y SALSA DE TOMATE (1,3,6,10,12)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>GUIZO DE ALUBIA PINTA CON CEBOLLA Y COL</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON AJITOS Y PIMENTÓN (4)</p> <p>ENSALADA: Lechuga, canonigos, jamón dulce (6,)</p> <p>YOGURT NATURAL (7)</p>	<p>SOPA CON CALDO DE CARNE DE AVE Y VERDURA (1,3,6,9,10)</p> <p>POLLO AL CURRI (Cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, manzana, curri y nata) (7)</p> <p>BROCOLI Y PATATA AL VAPOR</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		<p>ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON JAMÓN, ACEITE Y AJOS (1,3,6,10)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)</p> <p>ENSALADA: lechuga, pepino y queso (7)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Y MANZANA</p> <p>MERLUZA AL FORN (4) CON TUMBET: berenjena ,pimiento rojo, calabacín ,patata y salsa de tomate</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>GUIZO DE GARBANZOS</p> <p>CROQUETAS DE ESPINACAS Y POLLO (1,2,3,4,6,7,9,14)</p> <p>ENSALADA: Hojas de roble, zanahoria y olivas</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, aliñado con aceite de oliva , pimiento , ajo y perejil)</p> <p>POLLO AL HORNO CON PATATA RUSTIDA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>PAELLA MIXTA con pollo y sepia (2,4,14)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN DULCE (3,6)</p> <p>ENSALADA: TRAMPÓ (tomate, pimiento blanco y cebolla)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		<p>CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA: Capresse (tomate, dados de queso y oregano) (7)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>FIDEUA DE PESCADO , SEPIA Y GAMBITAS (1,2,3,4,14)</p> <p>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL</p> <p>ENSALADA: lechuga, remolacha, maiz</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS(9)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y ENELDO (4)</p> <p>BROCOLI AL VAPOR</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ENSALADA DE PATATA: tomate, patata, atún y olivas verdes (4)</p> <p>SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)</p> <p>PISTO: berenjena, calabacín, cebolla y tomate</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA Y BULGUR (1)</p> <p>CONTRAS DE POLLO RUSTIDO CON LIMÓN</p> <p>ENSALADA: hojas de roble, tomate y col morada</p> <p>YOGURT (7)</p>
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA		<p>ARROZ 4 DELÍCIAS (Tortilla a la francesa, jamón dulce, zanahoria y guisantes)(6)</p> <p>MERLUZA A LA ESPALDA CON PIMENTÓN Y AJITOS (4)</p> <p>ENSALADA: canonigos, lechuga, tomate</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>SOPA DE FIDEU DE CALDO DE CARNE Y VERDURAS CON GARBANZOS (1,3,6,9,10)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, brotes de soja y jamón dulce (6)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>PURE DE CALABACÍN Y PERA</p> <p>REDONDO DE TERNERA CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria) CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>MACARRONES A LA NAPOLITANA (con cebolla, hierbas provenzal y tomate) (1,3,6,10)</p> <p>BACALAO HARINADO CASERO (1,2,4,6,7,10,14)</p> <p>ENSALADA: lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ENSALADA GRIEGA : lechuga, cebolla morada, pepino, queso, tomate y olivas negras (7)</p> <p>PAVO CON VERDURAS (cebolla, huevo, zanahoria y caldo de carne)</p> <p>ARROZ BASMATI</p> <p>YOGURT (7)</p>

Información completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 1 Gluten 2 Crustaceos 3 huevos 4 Pez 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, lactosa 8 Frutos secos con cascara 9 Àpio 10 Mostaza 11 Sèsamo 12 Diòxido de sofre 13 Altramuces 14 Moluscos TR Trazas

MENÚ MAYO 2024

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS					
CENA		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
			Pollo a la plancha con patata y judia verde + fruta	Pollo al horno con calabacín y boniato + fruta	
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	VIERNES 10	
CENA	Sopa de hervido de pollo + carne hervida +fruta	Bacalao al horno con tomate y patata + fruta	Revuelto de huevo con jamón + guisantes y zanahoria hervida	Salchichas con arroz y humus + fruta	Tortilla francesa con arroz y espinacas + fruta
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
CENA	Huevos con coliflor y patata + fruta	Pavo con champiñones y arroz + fruta	Lenguado a la planxa amb menestra de verdures + fruta	Ensalada + pan con aceite y queso + fruta	Sopa de hervido de pescado + pescado con verduras + fruta
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CENA	Dorada a la plancha con boniato y espárragos verdes +	Puré de verduras con patata + huevo duro hervido + fruta	"fagitas" de pollo con verdura + fruta	Boquerones con tempura + cuscus con verduras + fruta	Sopa + Tortilla francesa con ensalada + fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
CENA	Pollo a la plancha con champiñones y patata + fruta	Judias verdes con patata + rape a la plancha + fruta	Ensalada + pizza casera de jamón y queso + fruta	Tortilla de patata con guisantes + fruta	Hamburguesa vegetal con verdura + boniato + fruta

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 no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml

En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.

Utilitzem sal i espècies de comerç just.

Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).

Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'època de l'any.

El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.

El 5% dels nostres ous 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

El 70% de les nostres pastes i arrossos són integrals, distingides en color marró.

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 restringent (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 bullit amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.

* en cas de dieta sense carn de porc per creences religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.

Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte: Document de consens 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.

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'espinacs 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 1 TOT 1 GRUP D'ALIMENTS