

MENÚ JUNIO 2024

CEIP SON SERRA

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	TALLARINES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón dulce, bacon y nata) (1,3,6,7,10)	CREMA DE VERDURAS DEL TIEMPO	TABULÉ DE CUSCÚS con tomate, cebolla y pimienta verde (1)	ARROZ MARINERA CON SEPIA Y GAMBAS (2,4,14)	LENTEJAS (1) (con cebolla, puerro, tomat, calabaza, judia verde, caldo de verduras, ajos y laurel)
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)	FRITO MALLORQUÍN DE PESCADO Y MARISCO con pimienta roja (2,4,14)	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA (3)	SALMÓN AL HORNO (4)
	ENSALADA: hojas de roble, tomate cherri y olivas negras		ENSALADILLA RUSA con patata, zanahoria, judia verde, huevo y atún con mayonesa (3,4,6,7)	ENSALADA: lechuga, tomate y queso (7)	ENSALADA: Canonigos, lechuga, col lombarda y manzana
	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ARROZ INTEGRAL CON Salsa de tomate casero (con cebolla, puerro, tomat, triturado, zanahoria, ajos y laurel)	ENSALADA DE LAZOS (1,3,6,10): tomate, olivas, maiz y dados de pavo	LENTEJAS (1) (con cebolla, puerro, tomate, calabaza, judia verde, caldo de verduras, ajos y laurel)	VICHYSOISE de puerros y cebolla (sin nata)	GARBANZOS ALIÑADOS : patata, atún, huevo hervido, olivas negras y tomate cherri (3,4)
	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA REBOZADA CASERA CON HARINA DE GARBANZOS (4)	LOMO CON Salsa de CHAMPIÑONES con cebolla, pimienta roja, zanahoria, nata y champiñones (7)	HOKI A LA PLANCHA CON LIMÓN, AJO Y PEREJIL (4)
	ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA Y BACON	ENSALADA: Capresse (tomate, dados de queso y oregano) (7)	PATATA RUSTIDA	ENSALADA: hojas de roble, tomate, pepino y zanahoria
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	PURÉ DE LENTEJA ROJA CON CALABAZA (1)	ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA TROPICAL: lechuga, piña, aguacate, zanahoria y pavo	GUISO DE ALUBIA PINTA CON CEBOLLA Y COL	
	RABAS DE CALAMAR (1,14)	TORTILLA DE PATATA (3)	ESPAQUETI BOLOÑESA (1,3,6,10)	MERLUZA AL HORNO CON AJOS Y PIMENTÓN (1,4)	
	ENSALADA: lechuga, tomate y maiz	ENSALADA: Hojas de roble, canonigos, cherri y olivas	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA: lechuga, canonigos, tomate	
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	



BUENAS VACACIONES DE VERANO

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 JUNIO 2024

CEIP SON SERRA

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS					
	LUNES 3	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CENAS	ensalada con patata y huevo hervido	pavo con verduras y arros + fruta	Lenguado a plancha con brocoli y patata + fruta	ensalada + pan con aceite	Sopa + revuelto de huevo con judia verde
	LUNES 10	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CENAS	Puré de zanahoria +boqueron rebozado	Tortilla de patata con pisto + fruta	Gazpacho + pavo al horno con patata	Huevos con arroz y ensalada + fruta	Pollo a la plancha con boniato y ensalada + fruta
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
CENAS	Burritos de pollo con verduras + fruta	Judia verde con patata + rape a la plancha + fruta	Humus con cruditats + revuelto de huevo	Sopa + pavo a la plancha con ensalada + fruta	Puré de verduras + bacalao al horno con patata + 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 lany.

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 son 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 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 guarinió.

* 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.

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**

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'espinaçs 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