

MENÚ JUNY 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,9,10)	ARRÒS MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer)
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)	FRIT MALLORQUÍ DE PEIX I MARISC amb pebre vermell (2,4,14)	CUIXES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)	SALMÓ AL FORN (4)
	AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres		ENSALADILLA RUSSA amb patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)	AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer)	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3,6,10): tomàtiga, olives, blat de les índies i d'aus d'indi	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer)	VICHYSOISE de porros i ceba (sense nata)	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4)
	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ (4)	LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7)	HOKI A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4)
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga, cogombre i pastanaga
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1)	ARRÒS DE PEIX (4)	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indi	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBA I COL	
	RABES DE CALAMAR (1,14)	TRUITA DE PATATA (3)	ESPAGUETI BOLONYESA (1,3,6,10)	LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (1,4)	
	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies	AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerri i olives		AMANIDA: lletuga, canonges, i tomàtiga	
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	



BONES VACANCES D'ESTIU

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 JUNY 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS					
	DILLUNS 3	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SOPARS	Amanida de patata amb ou bullit	Indiot amb verdures i arròs + fruita	Llenguado a la planxa amb bròquil i patata + fruita	Amanida + pa amb oli	Sopa + remenat d'ou amb mongeta verda
	DILLUNS 10	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SOPARS	Puré de pastanaga + seitons arrebossats	Truita de patata amb pisto + fruita	Gaspatxo + indiot al forn amb patata	Ous ferrats amb arròs i amanida + fruita	Pollastre a la planxa amb moniato i amanida + fruita
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
SOPARS	Burritos de pollastre amb verdures + fruita	Mongeta verda amb patata + rap a la planxa + fruita	Humus amb crudités + remenat d'ou	Sopa + Indiot a la planxa amb amanida + fruita	Puré de verdures + bacallà al forn amb patata + fruita

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 crencies religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indiot, 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