


MENÚ SETEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13		
DINAR		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i lloret)	VICHYSSEOISE de porros i ceba (sense nata)	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4)		
		TRUITA FRANCESA (3)	LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7)	LLUÇ A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4)		
		AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8)	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: fulles de roure, cogombre i pastanaga		
		IOGURT (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		
		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1)	ARRÒS MARINERA (2,4,14)	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiot	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBÀ I COL	SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10)	
	RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)	TRUITA DE PATATA (3)	LASSANYA DE CARN MIXTA DE VEDELLA (1,2,3,6,7,9,14)	LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (1)	POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i nata) (7)	
AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies		AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerri i olives	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: lletuga, canonges, i sèsam (11)	BRÒQUIL i PATATA AL VAPOR	
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	
		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (Alfaguera, oli d'oliva, formatge i ametlles) (1,3,6,7,8,10)	CREMA DE CARBASSA I POMA	CUINAT DE CIGRONS	AMANIDA DE QUINOÀ AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pastanagó amanit amb oli d'oliva, pebre bord, alls i julivert)	PAELLA CEGA DE POLLASTRE I VERDURES	
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)	LLUÇ AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga	CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA	TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6)	
AMANIDA: lletuga, cogombre i tomàtiga		FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: Fulles de roure, pastanaga i olives	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba)	
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
		DILLUNS 30				
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)				
	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	FRUITA DEL TEMPS				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

MENÚ SETEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

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 Productes ecològics, destacats en el text amb verd	
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 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 : 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	

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

		DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
sopar		Salmó a la planxa amb llimona, mongeta verda i patata + fruita	Truita de patata amb amanida de tomàtiga i olives + fruita	Sopa + salsitxes amb guacamole + fruita
		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18
sopar	Meló amb pernil + iogurt amb anous picades	Humus amb pastanaga + pa amb oli de formatge + fruita	Arròs amb gambetes, pastanaga i pèsols + fruita	Amanida de remolatxa i poma ratllada + Indiot a la planxa amb patata + fruita
		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25
sopar	Truita francesa amb arròs i pèsols + fruita	"fagites" de pollastre amb verdura + fruita	Lluç al forn amb tomàtiga, patata i carbassó + fruita	Sopa + llom amb tomàtiga i alvocat + fruita
		DILLUNS 30		
sopar	Amanida de lletuga, pastanaga i blat de les índies + pollastre al forn amb patata + fruita			
		DIVENDRES 20	DIJOUS 19	DIVENDRES 27
sopar		Daurada al forn amb arròs i tomàtiga trempada + fruita		Rap a la planxa amb verdures i arròs

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'espínacs 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