

NOVIEMBRE 2024

CON PROPUESTAS DE CENA

					VIERNES 1
					
					LUNES 4
					MARTES 5
					MIÉRCOLES 6
					JUEVES 7
					VIERNES 8
COMIDA	TALLARINES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamon york, bacon y nata) (1,3,6,7,10)	CREMA DE CALABAZA	QUINOA CON VERDURAS (1) cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli	GUIISO DE GARBANZOS	PAELLA CIEGA CON POLLO Y VERDURA
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)	MERLUZA A LA MALLORQUINA: patata, acelgas, mugrón, tomate y pimentón	LOMO REBOZADO CON JUGO DE NARANJA Y GALLETA PICADA (1,6,10)	POLLO AL HORNO CON PATATA	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK (3,6)
	ENSALADA: lechuga, tomate, pepino y queso(7)		ENSALADA: hojas de roble, tomate y aceitunas		ENSALADA: lechuga, zanahoria y brotes de soja (6)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
					LUNES 11
					MARTES 12
					MIÉRCOLES 13
					JUEVES 14
					VIERNES 15
COMIDA	CREMA DE GUISANTES	FIDEOS DE PESCADO (1,3,6,4,10)	"ARRÒS BRUT"	VICHYSOISE (SIN LÁCTEOS)	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA Y BULGUR (1)
	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PAVO REBOZADO CON JUGO DE NARANJA Y GALLETA PICADA (1,6,10)	SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN, AJO Y PEREJIL (4)	"ESCALDUMS" DE POLLO CON PATATA Y VERDURA	SALSICHAS MIXTAS A LA PLANCHA (6,9,12)
	ENSALADA: capresse (tomate, dados de queso y orégano) (7)	ENSALADA: lechuga remolacha y maíz	BRÓCOLI AL VAPOR		ENSALADA: hojas de roble, tomate y col morada
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)
					LUNES 18
					MARTES 19
					MIÉRCOLES 20
					JUEVES 21
					VIERNES 22
COMIDA	ARROZ 5 DELICIAS: guisantes, zanahoria. Jamón york, tortilla y pimiento rojo (3,6)	SOPA DE FIDEOS CON CALDO DE CARNE Y VERDURA CON GARBANZOS (1,3,6,10)	PURÉ DE JUDÍA BLANCA CON CALABAZA	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10)	HERVIDO DE VERDURAS CON HUEVO HERVIDO (3): coliflor, judía verde y zanahoria
	MERLUZA A LA ESPALDA CON AJO Y PEREJIL (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	LOMO CON SALSAS DE CEBOLLA Y CIRUELA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	"AGUIAT" DE TERNERA CON VERDURA Y PATATA
	ENSALADA: canónigos, lechuga y remolacha	ENSALADA: lechuga, brotes de soja y pavo (6)	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz	
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)
					LUNES 25
					MARTES 26
					MIÉRCOLES 27
					JUEVES 28
					VIERNES 29
COMIDA	TALLARINES CORTADOS CON COLIFLOR Y CARNE MAGRA (1,3,6,10)	CREMA DE CALABACÍN	COCINADO DE JUDÍA PINTA	ARROZ A LA MARINERA CON SÉPIA Y GAMBAS (2,4,14)	GNOCCCHIS CON SALSAS DE TOMATE Y ALBAHACA (1)
	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y PIMENTÓN (4)	"FAJITAS" DE POLLO CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLA	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA (3)	MERLUZA TOSTADA (4)
	ENSALADA: hojas de roble, cherris y aceitunas negras			ENSALADA: lechuga, tomate y queso (7)	ENSALADA: canónigos, lechuga, col lombarda y manzana
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO

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 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NOVIEMBRE 2024

CON PROPUESTAS DE CENA

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces**

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tortilla francesa con arroz y guisantes + fruta	"fajitas" de pollo con verdura + fruta	merluza al horno con tomate, patata y calabacín + fruta	Sopa + lomo con tomate y aguacate + fruta	Rape a la plancha, moniato y brócoli + fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Sopa de arroz de pescado con zanahoria y calabacín + fruta	Menestra de verduras y huevo hervido + fruta	Puré de garbanzos + croquetas de pollo caseras con ensalada + fruta	Sopa de sémola + "raoles" de pescado con tomate + fruta	Huevo revuelto con patata u judía verde + fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
zanahoria rallada con aguacate + lubina con patata	Arroz con maíz + pollo a la plancha + fruta	Remolacha con aceitunas + tortilla francesa con pan integral + fruta	Patata con judía verde + hamburguesa casera + fruta	ensalada + bacalao al horno con moniato + fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Guisantes salteados con jamón + salsichas de cerdo	Tortilla francesa con patata y brócoli + fruta	Merluza a la plancha con pisto y patata hervida + fruta	Pepino a rodajas con queso + pavo al horno con moniato + fruta	Crema de verduras + pa amb oli de + fruta