

# NOVEMBRE 2024

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

					DIVENDRES 1
					 <p style="color: #ff8c00; font-weight: bold;">FESTIU</p>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
<p><b>DINAR</b></p> <p>TALLARINS <b>INTEGRALS</b> A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE <b>CARBASSA</b></p> <p><b>LLUÇ A LA MALLORQUINA:</b> patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil</p> <p>LLOM ARREBOSSAT AMB SUC DE TARONJA I GALETA PICADA (1,6,10)</p> <p>AMANIDA: Fulles de roure, tomàtiga i olives</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CIGRONS ESCALDINS</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
<p><b>DINAR</b></p> <p>CREMA DE PÈSOLS</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)</p> <p>INDIOT ARREBOSSAT SUC DE TARONJA I GALETA PICADA (1,6,10)</p> <p>AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>ARRÒS BRUT</b></p> <p>SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4)</p> <p>BRÒQUIL AL VAPOR</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>VICHYSOISE (SENSE LÀCTIS)</p> <p><b>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</b></p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE <b>LLENTIA</b> AMB CARABASSA I BULGUR (1)</p> <p>SALSITXES MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada</p> <p>IOGURT (7)</p>	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
<p><b>DINAR</b></p> <p>ARRÒS 5 DELICIES: pèsols, pastanaga, pernil dolç, truita i pebre vermell (3,6)</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4)</p> <p>AMANIDA: canonges, lletuga i remolatxa</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PURÉ DE MONGETA BLANCA AMB CARBASSA</p> <p>LLOM AMB Salsa DE CEBA I PRUNA</p> <p>ARRÒS INTEGRAL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>MACARRONS</b> A LA BOLONYESA (1,3,6,10)</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): coliflor, mongeta verda i pastanaga</p> <p>AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURA I PATATA</p> <p>IOGURT (7)</p>	
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	
<p><b>DINAR</b></p> <p><b>BURBALLES AMB COLIFLOR I CARN MAGRE</b> (1,3,6,10)</p> <p>PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES (1)</p> <p>"FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA (1)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>NYOQUIS AMB Salsa DE TOMÀTIGA I ALFÀBREGA (1)</p> <p>LLUÇ TORRAT (4)</p> <p>AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	

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

# NOVEMBRE 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 estàn trempades amb oli d'oliva extra verge presat 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 especíes 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 creències 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 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**

### PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<i>Truita francesa amb arròs i pèsols + fruita</i>	<i>"fagites" de pollastre amb verdura + fruita</i>	<i>Lluç al forn amb tomàtiga, patata i carbassó + fruita</i>	<i>Sopa + llom amb tomàtiga i alvocat + fruita</i>	<i>Rap a la planxa moniato i bròquil + fruita</i>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<i>Sopa d'arròs de peix amb pastanaga i carbassó + fruita</i>	<i>Menestra de verdures i ou dur bullit + fruita</i>	<i>Puré de cigrons + croquetes de pollastre casolanes amb amanida + fruita</i>	<i>Sopa de sèmola + raols de peix amb tomàtiga + fruita</i>	<i>Remenat d'ou amb patata i mongeta verda + fruita</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<i>Pastanaga ratllada amb alvocat + lubina amb patata</i>	<i>Arròs amb blat de les índies + pollastre a la planxa + fruita</i>	<i>Remolatxa amb olives + truita francesa amb pa integral + fruita</i>	<i>Patata amb mongeta verda + hamburguesa casolana + fruita</i>	<i>amanida + bacallà al forn amb moniato+ fruita</i>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<i>Pesols saltejats amb pernil + salsitxes de porc</i>	<i>Truita francesa amb patata i bròquil + fruita</i>	<i>Lluç a la planxa amb pisto i patata bullida + fruita</i>	<i>Cogombre a rodanxes amb formatge + Indi al forn amb moniato + fruita</i>	<i>Crema de verdures + pa amb oli de + fruita</i>