

# OCTUBRE 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 restringent (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**

### PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Guisantes con patata hervida y huevo duro + fruta	Puré de garbanzos + croquetas de pollo caseras con ensalada + fruta	Sopa de sémola + "raoles" de pescado con tomate + fruta	Revuelto de huevo con moniato y judía verde + fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Zanahoria rallada con aguacate + rape hervido 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	Cherries + bacalao al horno con patata y zanahoria + fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Pollo a la plancha con patata y brócoli + fruta	Merluza a la plancha con pisto y arroz + fruta	Garbanzos con patata y verdura + fruta	Pepino a rodajas + pavo al horno con moniato + fruta	Tortilla francesa con cuscús, calabacín y calabaza a dados + fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras con patata y huevo duro hervido + fruta	Raoles de lenteja con zanahoria + tomate y manzana rallada + fruta	Salmón a la plancha con limón, judía verde y patata + fruta	Tortilla de patata con tomate y aceitunas a rodajas + fruta	Sopa + salsichas con guacamole + fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Melón con jamón + iogurt con nueces picadas	Humus de zanahoria cruda o hervida + pa amb oli de queso + fruta	Arroz con gambas, zanahoria y guisantes + fruta	Ensalada de remolacha y manzana rallada + pavo a la plancha con patata + fruta	