

DESEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPARS


	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: Iletuga i pastanaga ratllada</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE BULLIT (1,3,6,10)</p> <p>BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETA VERDA BULLIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AGUIAT DE CIGRONS: espinacs, pastanaga, ceba, bledes i patata</p> <p>LLUÇ ENFARINAT (1,4)</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE VERDURES DEL TEMPS</p> <p>AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA (6,9,12): pastanaga, pesols i ceba</p> <p>CÚSCÚS (1)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FESTIU</p> 
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	<p>CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>AMANIDA: Iletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA</p> <p>TRUITA DE PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: Iletuga, canonges, tomàtiga</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)</p> <p>INDIOT A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESCUDELLA FRESCA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATES I SALSÀ DE PEBRES VERMELLS (ceba, alls, pebre vermell, tomàtiga i pebre bord)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i nata) (7)</p> <p>ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	<p>TALLARINS 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: Iletuga, cogombre i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE VERDURES DEL TEMPS</p> <p>LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS, PATATA, MONGETA VERDA I OU BULLIT (3)</p> <p>LLOM ARREBOSSAT amb suc de taronja i galeta picada (1,6,10)</p> <p>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS MARINERA AMB SÈPIA (2,4,14)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: Iletuga, tomàtiga i brots de soja (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE NADAL AMB PILOTES (1,3,6,9)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA</p> <p>NATILLA (7)</p>
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	<p>VACANCES DE NADAL</p> 				
	DILLUNS 30				
	<p>VACANCES DE NADAL</p> 				
<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</p>					

DESEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPARS

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred</p> <p>Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.</p> <p>Utilitzem sal i especíes de comerç just.</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'època de lany.</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>El 5% Dels nostres ous tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</p> <p>Utilitzem Productes ecològics, destacats en el text amb verd</p> <p>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</p>
* 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.

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Lluç al forn amb patata i bròquil + fruita	Alvocat i tomàtiga + Remenat d'ou amb pa moreno + fruita	Indi a la planxa amb moniato i carbassó a daus + fruita	Pastanaga i poma ratllada + sopa de rap amb arròs + fruita	FESTIU 
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Pollastre a la planxa amb pastanaga i mongeta verda + fruita	Salmó amb puré de patata i pèsols + fruita	Truita de patata amb remolatxa i blat de les índies + fruita	Tomàtiga amb olives + fideus amb pilotetes de carn de vedella + fruita	Lluç amb patata i carbassa + fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Truita francesa amb patata i bròquil + fruita	Sopa + indi amb amanida + fruita	Bacallà amb patata i salsa de tomàtiga i ceba + fruita	Guacamole + Raoles de carn amb cuscús + fruita	Crema de verdures + pa amb oli de formatge + fruita