

# DICIEMBRE 2024

## CON PROPUESTAS DE CENA

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DINAR	<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (con cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, ajos y laurel)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)</p> <p>COCIDO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE HERVIDA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>"AGUIAT" DE GARBANZOS: espinacas, zanahoria, cebolla, patata y acelgas</p> <p>MERLUZA HARINADA (1,4)</p> <p>ENSALADA CAPRESSE: tomate, dados de queso y orégano(7)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DEL TIEMPO</p> <p>"AGUIAT" DE ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (6,9,12): zanahoria, guisantes y cebolla</p> <p>CÚSCÚS (1)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p> 
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
DINAR	<p>COCINADO DE LENTEJAS (1) (con puerro, tomate, cebolla, calabaza, judía verde, caldo de verduras, ajos y laurel)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>ENSALADA: lechuga, tomate y maíz</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ARROZ CON CALDO DE CARNE Y VERDURA</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, canónigos y tomate</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4)</p> <p>PAVO A LA PLACHA</p> <p>ENSALADA: iceberg, zanahoria y aceitunas</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>POTAJE DE JUDÍAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y SALSA DE PIMIENTOS ROJOS (cebolla, ajos, pimienta roja, tomate y pimentón)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>POLLO AL CURRI (cebolla, puerro, zanahoria, manzana, curri y nata)(7)</p> <p>ARROZ BASMATI</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
DINAR	<p>TALLARINES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, beicon y nata) (1,3,6,7,10)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)</p> <p>ENSALADA: lechuga, pepino y queso (7)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DEL TIEMPO</p> <p>MERLUZA A LA MALLORQUINA: patata, acelgas, sofritos, tomate y pimentón</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>GARBANZOS, PATATA, JUDIA VERDE Y HUEVO HERVIDO (3)</p> <p>MERLUZA REBOZADA con zumo de naranja y galleta picada (1,6,10)</p> <p>ENSALADA: iceberg, zanahoria y aceitunas</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ARROZ A LA MARINERA CON SÉPIA (2,4,14)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, tomate y brotes de soja (6)</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>SOPA DE NAVIDAD CON PELOTITAS (1,3,6,9)</p> <p>POLLO AL HORNO CON PATATA</p> <p>NATILLA (7)</p>
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> 					
<p>LUNES 30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</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>					

# DICIEMBRE 2024

## CON PROPUESTAS DE CENA

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 premsat 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><b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b></p> <p><b>Utilitzem Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b></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.

### PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<i>Merluza al horno con patata y brócoli + fruta</i>	<i>Aguacate y tomate + Revuelto de huevo con pan moreno + fruta</i>	<i>Pavo a la plancha con moniato y calabacín a dados + fruta</i>	<i>Zanahoria y manzana rallada + sopa de rape con arroz + fruta</i>	<i>FESTIU</i> 
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<i>Pollo a la plancha con zanahoria y judía verde + fruta</i>	<i>Salmón con puré de patata y guisantes + fruta</i>	<i>Tortilla de patata con remolacha y maíz + fruta</i>	<i>Tomate con aceitunas + fideos con albondigas de carne de ternera + fruta</i>	<i>Merluza con patata y calabaza + fruta</i>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<i>Tortilla francesa con patata y brócoli + fruta</i>	<i>Sopa + pavo con ensalada + fruta</i>	<i>Bacalao con patata y salsa de tomate y cebolla + fruta</i>	<i>"Guacamole" + Raoles de carne con cuscús + fruta</i>	<i>Crema de verduras + pa amb oli de queso + fruta</i>