




# GENER 2025

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3		
						
		DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR			PASTA AMB VERDURES: ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil (1,3,6,10)  RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)  AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives  FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS CUINATS  POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN  FRUITA DEL TEMPS	PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES  TRUITA FRANCESA (3)  AMANIDA: lletuga, tomàtiga i soja (6)  FRUITA DEL TEMPS	
		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	CREMA DE MONGETA BLANCA AMB PASTANAGA  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)  FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)  INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ AMB SUC DE TARONJA I GALETA PICADA (1,6,10)  AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA  SALMÓ AL FORN AMB SALS DE NATA I PEBRE VERMELL (4,7)  BRÒQUIL AL VAPOR  FRUITA DEL TEMPS	VICHYSSEOISE (7)  ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1)  CARN TORRADA (SANT ANTONI) (6,12)    IOGURT (7)	
		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR		SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)  TRUITA FRANCESA (3)  AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE XAMPINYONS  PILOTES DE VEDELLA A LA JARDINERA AMB PATATA (12)  FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)  LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4)  AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies  FRUITA DEL TEMPS	BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): patata, mongeta verda i pastanaga  LLOM AMB SALS DE CEBA I PRUNA  ARRÒS INTEGRAL  IOGURT (7)	
		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	FIDEUS AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10)  PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA  AMANIDA: Iceberg, tomàtiga i olives negres  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ  LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETA PINTA  "FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERDI I CEBA (1)  IOGURT (7)	ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)  TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)  AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)  FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,6,10)  LLUÇ TORRAT (4)  AMANIDA: lletuga, col lombarda i poma  FRUITA DEL TEMPS	

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

# GENER 2025

## 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 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 crecències 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 Fruïts 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 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
	Festiu	Festiu	Puré de pastanaga + lluç a la planxa amb alvocat + fruita	Tomàtiga trempada + sopa amb brou de carn i pilotetes + fruita	Mongeta verda amb patata + indi a la planxa + fruita
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
	Salmó a la planxa amb arròs i bròquil + fruita	Puré de verdures + salsitxes de porc + fruita	Ou a la planxa amb patata i coliflor + fruita	Sopa de fideus de peix + rap bullit + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
	"fajitas" de pollastre amb col + fruita	Pollastre al forn amb puré de patata i xampinyons + fruita	Sopa d'arròs de peix amb lluç i mongeta verda + fruita	Hamburguesa amb humus i palets de pastanaga + fruita	Puré de carbassa + truita de patata + fruita
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
	Indi a la planxa amb pèsols i pastanaga	Sopa + truita francesa amb amanida + fruita	Crema de verdures + daurada al forn amb patata	Cuixes de pollastre amb moniato i bròquil	Truita de patata i carbassó amb pa moreno amb tomàtiga + fruita