

ENERO 2025

CON PROPUESTAS DE CENA

| | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 | | |
|--------|--|---|---|---|--|---|
| | |  |  | | | |
| | | LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| COMIDA | |  |  | QUINOA CON VERDURAS (1) cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) ENSALADA: iceberg, zanahoria y aceitunas FRUTA DEL TIEMPO | POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO CON PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO | PAELLA CIEGA CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA : lechuga, tomate y brotes de soja (6) FRUTA DEL TIEMPO |
| | | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| COMIDA | | CREMA DE JUDIA BLANCA CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA CAPRESSE: tomate, dados de queso y orégano (7) FRUTA DEL TIEMPO | FIDEOS DE PESCADO (1,3,6,4,10) PAVO REBOZADO CASERO CON ZUMO DE NARANJA Y GALLETA PICADA (1,6,10) ENSALADA: lechuga, remolacha y maíz FRUTA DEL TIEMPO | ARROZ CON CALDO DE CARNE Y VERDURA SALMON AL HORNO CON SALSA DE NATA Y PIMIENTO ROJO (4,7) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO | VICHYSOISE (7) "ESCALDUMS" DE POLLO CON PATATA Y VERDURA FRUTA DEL TIEMPO | COCINADO DE LENTEJA CON CALABAZA Y BULGUR (1) CARNE ASADA (SANT ANTONI) (6,12)  IOGURT (7) |
| | | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| COMIDA | | ARROZ 5 DELICIAS: guisantes, zanahoria, pavo, tortilla y pimiento rojo (3)  ENSALADA: canónigos, lechuga, tomate FRUTA DEL TIEMPO | SOPA DE FIDEOS DE CALDO DE CARNE Y VERDURAS CON GARBANZOS (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: lechuga brotes de siha y jamón york (6) FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE CHAMPIÑONES (7) ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDNERA CON PATATA (12) FRUTA DEL TIEMPO | MACARRONES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) ENSALADA: lechuga, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO | HERVIDO DE VERDURAS CON HUEVO HERVIDO (3): patata, judia verde y zanahoria LOMO CON SALSA DE ALMENDRAS (7,8) ARROZ INTEGRAL IOGURT (7) |
| | | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| COMIDA | | FIDEOS CON COLIFLOR Y CARNE MAGRA (1,3,6,10) PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA ENSALADA: iceberg, tomate y aceitunas negras FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y PIMENTÓN (4) FRUTA DEL TIEMPO | COCINADO DE JUDIA PINTA "FAJITAS" DE POLLO CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLA IOGURT (7) | ARROZ A LA MARINERA CON SEPIA Y GAMBAS (2,4,14) TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3) ENSALADA: lechuga, tomate y queso (7) FRUTA DEL TIEMPO | SOPA CON CALDO DE CARNE Y VERDURA (1,3,6,10) MERLUZA ASADA (4) ENSALADA: lechuga, col lombarda y manzana FRUTA DEL TIEMPO |

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruïts seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

ENERO 2025

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 "welfair" que promou el benestar animal.</p> <p>El 5% Dels nostres ous tenen certificat "welfair" 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 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

| | LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
|--|---|---|---|---|--|
| | Festvo | Festvo | Puré de zanahoria + merluza a la plancha con aguacate + fruta | Tomate aliñado + sopa con caldo de carne y albóndigas + fruta | Judía verde con patata + pavo a la plancha + fruta |
| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| | Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta | Puré de verduras + salsichas de cerdo + fruta | Huevo a la plancha con patata y coliflor + fruta | Sopa de fideos de pescado + rape hervido + fruta | Ensalada + "pa amb oli" de queso + fruta |
| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| | "fajitas" de pollo con col + fruta | Pollo al horno con puré de patata y champiñones + fruta | Sopa de arroz de pescado con merluza y judía verde + fruta | Hamburguesa con hummus y palitos de zanahoria + fruta | Puré de calabaza + tortilla de patata + fruta |
| | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| | Pavo a la plancha con guisantes y zanahoria | Sopa + tortilla francesa con ensalada + fruta | Crema de verduras + dorada al horno con patata | Muslos de pollo con moniato y brócoli | Tortilla de patata y calabacín con pan moreno y tomate + fruta |