



FEBRERO 2025

CON PROPUESTAS DE CENA

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (con cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, ajos y laurel)	SOPA DE COCIDO (1,3,6,10)	POTAJE DE LENTEJAS (1) (cebolla, tomate, puerro, calabaza, judia verde, caldo de verduras, ajo y laurel)	CREMA DE VERDURAS DEL TIEMPO	"AGUIAT" DE GARBANZOS: espinacas, zanahoria, cebolla, acelgas y patata
	TORTILLA FRANCESA (3)	COCIDO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HERVIDA	MERLUZA REBOZADA CASERA CON HARINA DE GARBANZO (4)	"AGUIAT" DE ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (6,9,12): zanahoria, guisantes y cebolla	MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN, AJO Y PEREJIL (4)
	ENSALADA: lechuga y zanahoria rallada		ENSALADA: Capresse (tomate, dados de queso y orégano)(7)	CÚSCÚS (1)	ENSALADA: iceberg, tomate y pepino
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	IOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	PURÉ DE LENTEJA ROJA CON CALABAZA (1)	ARROZ DE PESCADO (4)	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4)	GUIZO DE ALUBIAS	CREMA DE ZANAHORIA Y GENGIBRE
	RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)	TORTILLA DE PATATA (3)	PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y SALSA DE PIMIENTOS ROJOS (cebolla, ajos, pimiento rojo, tomate y pimentón)	POLLO AL CURRI (cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, manzana, curri i nata)(7)
	ENSALADA: lechuga, tomate y maíz	ENSALADA: lechuga, queso y aceitunas (7)	ENSALADA: iceberg, brotes de soja y zanahoria (6)		ARROZ INTEGRAL
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	IOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon y nata)(1,3,6,7,10)	GARBANZOS CON SALSA Y MAGRO DE CERDO	QUINOA CON VERDURAS (1) cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli	CREMA DE COLIFLOR I COCO	PAELLA CIEGA CON POLLO Y VERDURAS
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)	MERLUZA A LA MALLORQUINA: patata, acelgas, sofrito, tomate y pimentón	POLLO REBOZADO con zumo de naranja y galleta picada (1,6,10)	REDONDO DE PAVO CON PATATA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA (3)
	ENSALADA: lechuga, pepino y tomate		ENSALADA: romana, zanahoria y aceitunas		ENSALADA: iceberg, tomate y maíz
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	IOGURT (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE JUDIA BLANCA Y CALABAZA	FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)	"ARRÒS BRUT"		
	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN	PALOMETA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)	<i>FESTIU</i> 	<i>FESTIU</i> 
	ENSALADA: capresse (tomate, dados de queso y orégano)(7)	ENSALADA: lechuga, remolacha y maíz	BRÓCOLI AL VAPOR		
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	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 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

FEBRERO 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 l'any.</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> <p>* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.</p> <p>* 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.</p> <p>* en cas de dieta sense carn de porc per crencies religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras + merluza con patata hervida + fruta	Ensalada de tomate y manzana + croquetas de jamón con guisantes + fruta	Pollo hervido con zanahoria y maíz + fruta	Tortilla de patat con pan moreno, tomate y aceitunas + fruta	Sopa + salsichas con aguacate + fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Pollo a la plancha con patata y brócoli + fruta	Humus con crudités + "pa amb oli" de queso + fruta	Arroz con rape, zanahoria y guisantes + fruta	Pavo a la plancha con moniato y coliflor + fruta	Dorada al horno con patata y calabacin + fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de remolaha y manzana + sopa de pescado con arroz + fruta	Fajitas de pollo con verdura + fruta	Tortilla francesa con arroz y guisantes + fruta	Aguacate y tomate + "pa amb oli" de queso + fruta	Bacalao a la plancha con calabaza y patata + fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Judía verde con patata y huevo duro + fruta	Pavo al horno con moniato y calabacin + fruta	festiu	festiu