


# ABRIL SON SERRA 2025

## CON PROPUESTAS DE CENA

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		<p>CREMA DE CALABAZA Y MANZANA</p> <p>MERLUZA AL HORNO (4) CON TUMBET: alberginia, pimiento rojo, calabacín, patata y salsa de tomate</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>COCIDO DE GARBANZOS</p> <p>CROQUETAS DE ESPINACAS Y POLLO (1,2,3,4,6,7,9,14)</p> <p>ENSALADA: lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>POLLO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>COCIDO DE LENTEJAS (1): cebolla, puerro, tomate, calabaza, judía verde, caldo de verduras, ajo y laurel</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)</p> <p>ENSALADA: "TREMPÓ" (tomate, pimiento blanco y cebolla)</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA		<p>CREMA DE ZANAHORIA Y GENGIBRE</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA: Capresse (tomate, dados de queso y orégano)(7)</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>FIDEUÀ DE MUSSOLA (1,2,3,4,6,10)</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA Y CIRUELAS</p> <p>ENSALADA. Lechuga, remolacha y maíz</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS</p> <p>SALMON AL HORNO CON LIMÓN (4)</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>ENSALADA DE PATATA :tomate, patata, atún y aceitunas verdes (4)</p> <p>CORDON BLEU DE PAVO AL HORNO (1,3,6,7,9)</p> <p>JUDIA VERDE SALTEADA CON BACON</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>COCIDO DE JUDIA BLANCA</p> <p>LOMO CON SALSA DE VERDURAS</p> <p>ARROZ INTEGRAL HERVIDO</p> <p>YOGURT (7)</p>
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA		<p>ARROZ 3 DELICIAS (pavo, zanahoria y guisantes)</p> <p>MERLUZA A LA ESPALDA CON PIMENTÓN Y AJETES (4)</p> <p>ENSALADA: lechuga y tomate</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>SOPA DE FIDEOS DE CALDO DE CARNE Y VERDURAS CON GARBANZOS (1,3,6,10)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA: lechuga, brotes de soja y pavo (6)</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>PURÉ DE CALABACÍN Y PERA</p> <p>ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE CON PATATA AL HORNO (6,9,12)</p> <p>"CREPELLS" (1,3,7)</p>	<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	<p>FESTIU: SETMANA SANTA</p> 					
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30			
COMIDA		<p>TALLARINES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</p> <p>NUGGET DE PESCADO (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>ENSALADA: lechuga, zanahoria y aceitunas negras</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</p>	<p>CREMA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR</p> <p>"AGUIAT" DE CERDO CON PATATA</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>ENSALADILLA RUSA con patata, zanahoria, judía verde, huevo hervido, atún y maionesa (3,4,6,7)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA: lechuga, tomate y maíz</p> <p>FRUTA DEL TIMEPO</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

# ABRIL SON SERRA 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 espècies 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 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.
* en cas de dieta sense carn de porc per creences 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.
<b>Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014</b> <b>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</b>

### PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CENA	Tortilla de patata con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + bacalao con sanfaina + fruta	Guacamole con crudités + "pa amb oli" de queso + fruta	pavo a la plancha con arroz y brócoli + fruta
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10
CENA	Sopa de arroz de pescado + salsichas con ensalada + fruta	Judía verde con patata + huevo duro hervido + fruta	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta	Crema de calabacín + tortilla francesa con zanahoria rallada + fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17
CENA	Jamonicos de pollo al horno con patata y calabaza + fruta	Arroz con verduras + Boquerones rebozados + fruta	Huevos a la plancha con brócoli y moniato + fruta	festiu
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24
	festiu: SETMANA SANTA 			
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	
CENA	Tortilla de patata + ensalada de aguacate con tomate + fruta	Sopa de verduras y albongigas de carne de pollo + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	

### GUIA PER A L'ELABORACIO DE BERENARS SALUDABLES

BERENAR A CASA			
ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:			
FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS	FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT
<p>EXEMPLES PER CASA:</p> <p>llet + cereals + peça de fruita</p> <p>batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus</p> <p>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita</p> <p>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</p> <p>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</p>			
EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL 1R BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS			