

MENÚ

SETEMBRE 2021 AMB PROPOSTES DE SOPARS

						DIVENDRES 10
DINAR						PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA * POLLASTRE AMB SALSA (TOMÀTIGA*, ALBERGINIA*, CEBA I PASTANAGA) PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*
SOPAR						amanida de cus-cus, alvocat i tomàtiga + seitons arrebossats fruita de temporada
		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR		ARRÒS 5 DELICIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PERNIL, BACÒ I PEBRE) LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA* I ALFÀBREGA IOGURT (7)	PURÉ DE CIURONS I CARBASSA * PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES (1,3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA DE FIDEUS AMB BROU VEGETAL (1,3,9) SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I GINJEBRE (4) PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA GREGA: TOMÀTIGA*, COGOMBRE, FORMATGE FETA I OLIVES (7) CANELONS CASOLANS DE CARN MIXTA (1,3,7) FRUITA DE TEMPORADA*	LLENTIES AMB VINAGRETA DE LLIMONA I CORIANDRE (PASTANAGA, LLETUGA I POMA*) TRUITA FRANCESA (3) TUMBET* FRUITA DE TEMPORADA*
SOPAR		salsitxes de porc amb puré de patata i xampinyons saftejats fruita de temporada	fruita d'albergínia + arròs integral saftejat amb tomàtiga fruita de temporada	gaspatxo + pa amb oli de cuixot fruita de temporada	mongeta verda amb patata + bruixa a la planxa fruita de temporada	pollastre al forn amb poma, boniato i carbassa fruita de temporada
		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR		TRAMPÓ* DE CIURONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB SALSA DE PORRO PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*	ARRÒS DE PEIX (2,4) HOKI A L'ESPATLLA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA CAMPERA: MONGETA*, VERDA, PATATA, TOMÀTIGA*, OLIVES I TONYINA (4) AMB MAIONESA OPCIONAL (3,7) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARABASSA SALTEJATS FRUITA DE TEMPORADA*	CREMA DE CARABASSÓ* TRUITA DE PATATA (3) TOMÀTIGA*, FORMATGE FRESC I ORÉNGA (7) IOGURT (7)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) TIRES DE PEBROT VERMELL I VERD* FRUITA DE TEMPORADA***
SOPAR		sopa + remenat d'ou amb bròquil i pernil fruita de temporada	llom a la planxa amb quinoa i sofregit de tomàtiga i albergínia fruita de temporada	salmó a la planxa amb guacamole i arròs fruita de temporada	burritos de carn de pollastre amb pebrot vermell, verd i ceba fruita de temporada	patata i bròquil bullit + ou dur bullit fruita de temporada
		DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR		HUMUS DE CIURONS AMB CRUDITÉS DE PASTANAGA, COGOMBE I PEBROT* (11) ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PLÀTAN FREGIT FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA MARAVELLA (1,3,9) PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA* FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3): LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I FORMATGE (7) LLUÇ AL FORN (4) SANFAINA (TOMÀTIGA*, CEBA, ALBERGÍNIA* I CARABASSÓ*) FRUITA DE TEMPORADA*	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) I ESPINACS (1,2,3,4,6,7,9,14) LLETUGA, CUIXOT I PINYA FRUITA DE TEMPORADA*	
SOPAR		bacallà al forn amb patata i carbassí fruita de temporada	indià a la planxa amb humus de ciurons i cruditès de pa moreno i verdures fruita de temporada	fruita d'espínacs + arròs amb tomàtiga xerri fruita de temporada	sopa de fideus + dorada a la planxa amb saftejat de mongeta verda i pastanaga fruita de temporada	

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua
 Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
 Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
[Aliments integrals](#)

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics
Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carbassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicotó, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui **certificat mèdic**.

* en cas de dieta blanda i estrictament (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, indià, 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.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces**

					DIVENDRES 10
DINAR					PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA * POLLASTRE AMB SALSA (TOMÀTIGA*, ALBERGINIA*, CEBA I PASTANAGA) PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 13		DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS 5 DELICIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PERNIL, BACÓ I PEBRE) LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA* I ALFÀBREGA IOGURT (7)	PURÉ DE CIURONS I CARBASSA * PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES AMB FARINA DE CIURÓ I AIGUA LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB BROU VEGETAL (9) SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I GINJEBRE (4) PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA GREGA: TOMÀTIGA*, COGOMBRE, FORMATGE FETA I OLIVES (7) MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE CARN DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA*	LLENTIES AMB VINAGRETA DE LLIMONA I CORIANDRE (PASTANAGA, LLETUGA I POMA*) TRUITA FRANCESA (3) TUMBET* FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 20		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	TRAMPÓ DE CIURONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB SALSA DE PORRO PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*	ARRÒS DE PEIX (2,4) HOKI A L'ESPATLLA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA CAMPERA: MONGETA*, VERDA, PATATA, TOMÀTIGA*, OLIVES I TONYINA (4) AMB MAIONESA OPCIONAL (3,7) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARBASSA SALTATS FRUITA DE TEMPORADA*	CREMA DE CARABASSÓ* TRUITA DE PATATA (3) TOMÀTIGA*, DAUS DE FORMATGE ESPÈC I ORÈNIC A (7) IOGURT (7)	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT MB FARINA DE CIURÓ (4) TIRÉS DE PEBROT VERMELL I VERD* FRUITA DE TEMPORADA***
DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY		DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR	HUMUS DE CIURONS AMB CRUDITÉS DE PASTANAGA, COGOMBRE I PEBROT* (11) ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PLÀTAN FREGIT FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA MARAVELLA (9) PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA* FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE GLUTEN : LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I FORMATGE (7) LLUÇ AL FORN (4) SANFAINA (TOMÀTIGA*, CEBA, ALBERGINIA* I CARABASSÓ*) FRUITA DE TEMPORADA*	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, CUIXOT I PINYA FRUITA DE TEMPORADA*	

Informació sobre els nostres menús

Pa SENSE GLUTEN i aigua

Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carbassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicotó, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

*Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró.

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.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

					DIVENDRES 10
DINAR					PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA * POLLASTRE AMB SALSA (TOMÀTIGA*, ALBERGINIA*, CEBA I PASTANAGA) PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 13		DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS 5 DELICIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PERNIL, BACÓ I PEBRE) LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA* I ALFÀBREGA I OGURT (7)	PURÉ DE CIURONS I CARBASSA * PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES AMB FARINA DE CIURÓ I AIGUA LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB BROU VEGETAL (9) SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I GINJEBRE (4) PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA GREGA: TOMÀTIGA*, COGOMBRE, FORMATGE FETA I OLIVES (7) MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE CARN DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA*	LLENTIES AMB VINAGRETA DE LLIMONA I CORIANDRE (PASTANAGA, LLETUGA I POMA*) POLLASTRE A LA PLANXA TUMBET* FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 20		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	TRAMPÓ DE CIURONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB SALSA DE PORRO PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*	ARRÒS DE PEIX (2,4) HOKI A L'ESPATLLA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA CAMPERA: MONGETA VERDA, PATATA, TOMÀTIGA, OLIVES I TONYINA (4) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARBASSA SALTATS FRUITA DE TEMPORADA*	CREMA DE CARABASSÓ* LLOM A LA PLANXA TOMÀTIGA*, DAUS DE FORMATGE EDECO I LLOBINCA (7) I OGURT (7)	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT MB FARINA DE CIURÓ (4) TIRÉS DE PEBROT VERMELL I VERD* FRUITA DE TEMPORADA***
DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY		DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR	HUMUS DE CIURONS AMB CRUDITÉS DE PASTANAGA, COGOMBRE I PEBROT* (11) ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PLÀTAN FREGIT FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA MARAVELLA (9) PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA* FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE GLUTEN : LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I FORMATGE (7) LLUÇ AL FORN (4) SANFAINA (TOMÀTIGA*, CEBA, ALBERGINIA* I CARABASSÓ*) FRUITA DE TEMPORADA*	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, CUIXOT I PINYA FRUITA DE TEMPORADA*	

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aiua
Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carbassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicotó, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

*Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maïzena o de ciuró.

Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos así como el Decreto 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

					DIVENDRES 10
DINAR					PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA * POLLASTRE AMB Salsa (TOMÀTIGA*, ALBERGINIA*, Ceba I PASTANAGA) PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 13		DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS 5 DELICIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PERNIL, BACÓ I PEBRE) LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA* I ALFÀBREGA FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE CIURONS I CARBASSA * PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES (1,3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA DE FIDEUS AMB BROU VEGETAL (1,3,9) SALMÓ AL FORN AMB Salsa DE Taronja I GINJEBRE (4) PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA GREGA: TOMÀTIGA*, COGOMBRE I OLIVES MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE CARN DE POLLASTRE PASTANAGA BABY BULLIDA FRUITA DE TEMPORADA*	LLENTIES AMB VINAGRETA DE LLIMONA I CORIANDRE (PASTANAGA, LLETUGA I POMA*) TRUITA FRANCESA (3) TUMBET* FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 20		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	TRAMPÓ DE CIURONS HAMBURGUESA DE CARN D'AU A LA PLANXA AMB Salsa DE PORRO PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*	ARRÒS DE PEIX (2,4) HOKI A L'ESPATLLA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA CAMPERA: MONGETA VERDA, PATATA, TOMÀTIGA, OLIVES I TONYINA (4) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARBASSA SALTIMBOLLS FRUITA DE TEMPORADA*	CREMA DE CARABASSÓ* TRUITA DE PATATA (3) TOMÀTIGA I ORÈNGA FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUJETS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) TIRES DE PEBROT VERMELL I VERD* FRUITA DE TEMPORADA***
DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY		DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR	HUMUS DE CIURONS AMB CRUDITÉS DE PASTANAGA, COGOMBRE I PEBROT* (11) ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA I PLÀTAN FREGIT FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA MARAVELLA (1,3,9) PILOTES DE CARN D'AU A LA JARDINERA * FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3): LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I CUIXOT LLUÇ AL FORN (4) SANFAINA (TOMÀTIGA*, Ceba, ALBERGINIA* I CARABASSÓ*) FRUITA DE TEMPORADA*	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, CUIXOT I PINYA FRUITA DE TEMPORADA*	

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenva (producte local) i aigua
Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carabassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicotó, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

L'objectiu d'aquesta dieta és eliminar la ingesta de lactosa i de proteïnes de la llet de vaca per evitar els efectes del procés al làctic. També exclourem de la dieta la llet de cabra i d'ovella per la similitud de les seves proteïnes. Algunes persones també han d'evitar la carn de vedella, per això també l'eliminarem per precaució del menú.

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.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs 15 Traces

					DIVENDRES 10
DINAR					PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA * POLLASTRE AMB SALSA (TOMÀTIGA*, ALBERGINIA*, CEBA I PASTANAGA) PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 13		DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CUIXOT LLUÇ A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA* I ALFÀBREGA IOGURT (7)	PURÉ DE CARBASSA* I POMA PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSADES (1,3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA DE FIDEUS AMB BROU VEGETAL (1,3,9) SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I GINJEBRE (4) PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA GREGA: TOMÀTIGA*, COGOMBRE, FORMATGE FETA I OLIVES (7) CANELONS CASOLANS DE CARN MIXTA (1,3,7) PASTANAGA BABY BULLIDA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA DE PASTA (1,3): PASTANAGA, LLETUGA, POMA* (VINAGRETA DE LLIMONA I CORIANDRE) TRUITA FRANCESA (3) TUMBET* FRUITA DE TEMPORADA*
DILLUNS 20		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	TRAMPÓ AMB ARRÒS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB SALSA DE PORRO PATATA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA*	ARRÒS DE PEIX (2,4) SENSE LLEGUM HOKI A L'ESPATLLA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA*	AMANIDA CAMPERA: PATATA, TOMÀTIGA*, OLIVES I TONYINA (4) AMB MAIONESA OPCIONAL (3,7) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARABASSA* SAITFIATS FRUITA DE TEMPORADA*	CREMA DE CARABASSÓ* TRUITA DE PATATA (3) TOMÀTIGA*, DAUS DE FORMATGE ESPÈC I OMBÉNIC A 17% IOGURT (7)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) TIRES DE PEBROT VERMELL I VERD* FRUITA DE TEMPORADA***
DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY		DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR	CREMA DE PASTANAGA ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PLÀTAN FREGIT FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA MARAVELLA (1,3,9) PILOTES DE CARN DE POLLASTRE AMB PASTANAGA I BONIATO FRUITA DE TEMPORADA***	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3): LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I FORMATGE (7) LLUÇ AL FORN (4) SANFAINA (TOMÀTIGA*, CEBA, ALBERGINIA* I CARABASSÓ*) FRUITA DE TEMPORADA*	SOPA D'ARRÒS POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, CUIXOT I PINYA FRUITA DE TEMPORADA*	

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aiaua
Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics
Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carabassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicóto, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.

* en cas de dieta blanda i estrictament (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 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.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

					DIVENDRES 10
DINAR					PURÉ DE CARABASSÓ * POLLASTRE AMB SALS (T, CEBA I PASTANAGA) ARRÒS BLANC FRUITA DAO*
DILLUNS 13		DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA LLETUGA FRUITA DAO*	PURÉ DE CARBASSA * I POMA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DAO*	SOPA DE FIDEUS sense gluten AMB BROU DAO (col, ceba, pastanaga) INDIOT A LA PLANXA BRÒQUIL FRUITA DAO*	PURÉ DE CARABASSÓ MACARRONS SENSE GLUTEN A LA AMB CARN DE POLLASTRE, OLI I SAL PASTANAGA BABY BULLIDA FRUITA DAO*	AMANIDA DE LLENTIES: PASTANAGA, LLETUGA, POMA * (OLI I SAL) POLLASTRE A LA PLANXA CARABASSA FRUITA DAO*
DILLUNS 20		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	PURÉ DE PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA O DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE PORRO BONIATO AL FORN FRUITA DAO*	ARRÒS INTEGRAL AMB PÈSOLS INDIOT A LA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DAO*	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT DAUS DE PASTANAGA I CARABASSA * SALTJATS FRUITA DAO*	CREMA DE CARABASSÓ* ARRÒS BLANC AMB LLENTIES I PASTANAGA FRUITA DAO*	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SALS DE PORRO POLLASTRE A LA PLANXA BRÒQUIL FRUITA DAO*
DILLUNS 27: MEAT FREE MONDAY		DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
DINAR	CREMA DE PASTANAGA ARRÒS BLANC AMB LLENTIES I PASTANAGA FRUITA DAO*	SOPA MARAVELLA (?) PILOTES DE CARN DE POLLASTRE AMB PASTANAGA I BONIATO FRUITA DAO*	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN: LLETUGA I PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA O DE POLLASTRE A LA PLANXA CARABASSÓ FRUITA DAO*	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA FRUITA DAO*	

Informació sobre els nostres menús

Pa sense gluten i aigua

Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, carabassa, carabassó, mongeta, pebre, tomàtiga melicotó, meló, nectarina, poma, pruna, raïm, síndria.

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**

recordatori DAO

PODEN MENJAR

VERDURES: ENCIAM, ENDIVIES, ESCAROLA, CREIXENTS, CANONGES, RÚCULA, COLS DE BRÚSEL·LES, COLIFLOR, COL LOMBARDA, BRÒQUIL, CARXOFES, PASTANAGA, BONIATO, COGOMBRE, ALL, CEBA, PORRO, CARBASSÓ, CARBASSA, ESPÀRRECS, REMOLATXA, MONGETA VERDA, NAPS, RAVANETS, ÀPID (*la carabassa i el carbassó amb moderació)

CARN (XAI, VADELLA, CONILL, SENGLAR, POLLASTRE, GALL D'INDI), **LLEGUM** (PÈSOLS, LLENTIES, FAVES, MONGETA SECA, AZUKIS), **FARINACIS** (MILLOR SENSE GLUTEN: QUINOA, *ESPELTA, ARRÒS, PASTA SENSE GLUTEN) **LLAVORS** (LLI, SÈSAM, TAHINI, CÀNEM), ALGUES, ROVELL D'OJ, LLETS (D'ARRÒS, AVENA*, SÈSAM, COCO, D'OVELLA, D'EUGA O DE CABRA) * hi ha aliments que duen petites quantitats de gluten, millor no donar-los.

FRUITA: POMA, PERA, MANGO, COCO, LITXIS, RAÏM, MELÓ (si és molt madur no s'aconsella), SÍNDRIA, FIGUES, PRÉSSEC, CIRERES, ALBERCOC, NECTARINES

***Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena**