

MENÚ MAIG 2023 AMB PROPOSTES DE SOPARS

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTIU 	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) LLUÇ AL FORN (4) LLETUGA, BROTS DE SOJA I TOMÀTIGA (6) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA COMPLETA: lletuga, fulles de roure, pernil i formatge (7) ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA I VERDURA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) CANONGES, PERNIL I PIPES (8) IOGURT NATURAL (7)	TRAMPÓ DE CIURONS PITRERES DE POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA I TOMÀTIGA ARRÒS BULLIT FRUITA DEL TEMPS
SOPAR		Salsitxes amb ratatouille i patata fruita del temps	Lluç a la planxa amb amanida de quinoa fruita del temps	Amanida + pa amb oli de formatge fruita del temps	Truita amb pèsols i moniato fruita del temps
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	CUINAT DE LLENTIA (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pernil, pinya i xerri AGUIAT DE VEDELLA AMB PATATA I VERDURA IOGURT NATURAL (7)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,7) LLUÇ A LA PLANXA (4) MESCLUM, OLIVES I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE XAMPINYONS (7) POLLASTRE AL FORN PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MILANESA RABES DE CALAMAR (1,4) LLETUGA, FORMATGE I COGOMBRE (7) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre al forn amb moniato i carbassa fruita del temps	Meló amb pernil + truita fruita del temps	Indiot a la planxa amb amanida d'arròs fruita del temps	Gaspaxo + bacallà a la planxa amb bròquil fruita del temps	Amanida + Pizza casolana fruita del temps
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	FIDEUS DE PEIX (1,3,4) HOKI ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CIURONS AMB CURRI I ESPINACS TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7) LLETUGA, BROTS DE SOJA I BLAT DE LES INDIES (6) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUT SALSITXES MIXTES DE CARN DE POLLASTRE I INDIOT (6,9,12) A LA PLANXA CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES: tomàtiga xerri, alfàbrega, ceba tendre i olives negres GALLINETA A LA MALLORQUINA: grells, bledes, espinacs, tomàtiga, patata i panses (4) FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) POLLASTRE A LA PEPITORIA (3,8) BULGUR (1) IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Indiot a la planxa amb patata i pèsols fruita del temps	Saltejat de pasta amb verdures i gambes fruita del temps	Amanida + pa amb oli de fruita del temps	Sopa + pilotes bullides amb monaeta verda fruita del temps	Amanida de cuscús amb lleties fruita del temps
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	ARRÒS 3 DELICIES: pebre vermell, pastanaga i pèsols TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3) MESCLUM I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUÀ DE SIPIA I GAMBES (1,2,3,4,14) INDIOT A LA PLANXA COL LOMBARDA JULIANA, LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIA (1) LLUÇ AL FORN (4) AMB PEBRE BORD I CEBA PATATA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, tonyina i olives (4) CROQUETES DE PERNIL (1,2,3,4,6,7,9,14) MONGETA VERDA SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I CIGRONS POLLASTRE AL FORN PURÉ DE PATATA IOGURT NATURAL (7)
SOPAR	Hamburguesa de peix amb bròquil i patata fruita del temps	Crep de pernil i formatge + menestra fruita del temps	Alberginia farcida de carn + arròs fruita del temps	Humus amb cruditès + llom a la planxa fruita del temps	Amanida de quinoa amb formatge fruita del temps
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT (3) HAMBURGUESA MIXTA DE CARN DE POC I VEDELLA (6,9,12) LLETUGA, XERRI I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (7) IOGURT NATURAL (7)	AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA: tomàtiga, tonyina i blat de les indies (1,3,4) GALLINETA A L'ESPATLLA (4) SALTEJAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS		
SOPAR	Lluç al forn amb patata i tomàtiga fruita del temps	Puré de carbassa i lletia vermella iogurt	Llom a la planxa amb pisto i puré de patata fruita del temps		



MENÚ MAIG 2023 AMB PROPOSTES DE SOPARS

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 estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au 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 un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</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>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA: ALBERCOC, BLEDA, CARXOFA, CIRERA, COGOMBRE, COL, COLIFLOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVA TENDRE, FIGA, GERDS, LLIMONA, NISPRO, PASTANAGA, PÈSOLS I TARONJA.</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 auarnició:
* 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.
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

GUIA PER A L'ELABORACIÓ 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 ALGÜN 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			