

# MENÚ SETEMBRE 2023

## PLAT TRADICIONAL: ESPANYA, MALLORCA

DINAR						
SOPAR						
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
DINAR	<b>PASTA A LA NAPOLITANA</b> (1,3)  <b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE CARN DE PORC I VEDELLA</b> (6,9,12)  <b>LLETUGA, COGOMBRE I FORMATGE</b> (7)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>ARRÒS DE PEIX</b> (4)  <b>PALOMETA A LA PLANXA</b> (4) <b>AMB PICADA D'ALL I JULIVERT</b>  <b>MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE</b>  <b>TRUITA FRANCESA</b> (3)  <b>CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES</b>  <b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, tonyina i olives</b> (4)  <b>LLOM ARREBOSSAT</b> (1,3)  <b>LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</b>  <b>LLUÇ A LA MALLORQUINA</b> (4)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	
SOPAR	<b>Remenat d'ou amb pèsols + tomàtiga trempada</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Amanida de quinoa amb formatge</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Salmó amb guacamole i blat</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Indiot a la planxa amb humus i crudités</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Gaspatxo + pollastre al forn amb moniato</b>  <b>fruita del temps</b>	
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
DINAR	<b>CUINAT DE LLENTIES</b> (1)  <b>TRUITA FRANCESA</b> (3)  <b>AMANIDA CAPRESSE</b> (7)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>CREMA DE CARBASSA</b>  <b>PILOTES MIXTES DE CARN DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA</b> (6,9,12)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT</b> (3)  <b>LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ</b> (4)  <b>LLETUGA VARIADA I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>VICHYSSEOISE DE PORROS</b> (7)  <b>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</b>  <b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>ESPIRALS A LA CARBONARA</b> (1,3,7)  <b>RABES DE CALAMAR</b> (1,14)  <b>LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	
SOPAR	<b>Indiot a la planxa amb ratatouille i pa moreno</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Truita francesa amb pèsols i pastanaga</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Puré de moniato + llom a la planxa amb xampinyons</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Pastís de lluç amb porro amb salsa de pebre</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur</b>  <b>fruita del temps</b>	
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	
DINAR	<b>AMANIDA DE LLAÇOS</b> (1,3,4): tonyina, tomàtiga, blat de les índies  <b>CROQUETES DE POLLASTRE I ESPINACS</b> (1,2,3,4,6,7,8,14)  <b>SALTEJAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>PURÉ DE PASTANAGA I TARONJA</b>  <b>LLUÇ AL FORN AMB SALS DE PEBRE VERMELL</b> (4)  <b>PATATA AL VAPOR</b>  <b>IOGURT NATURAL</b> (7)	<b>CUINAT DE MONGETES PINTA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b>  <b>LLETUGA, OLIVES I TOMÀTIGA</b>  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>ARRÒS 3 DELICIES: pastanaga, pebre vermell i pèsols</b>  <b>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ</b> (3)  <b>MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PIPES</b> (8)  <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>CREMA DE CIGRONS I CARBASSA</b>  <b>FRIT DE POLLASTRE</b>	
SOPAR	<b>Crep de pernil i formatge + Tomàtiga trempada</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Salsitxes amb moniato i amanida</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Mongeta verda amb patata i tonyina</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Amanida de cuscús amb pèsols</b>  <b>fruita del temps</b>	<b>Pollastre a la planxa amb tomàtiga, arròs i alvocat</b>  <b>fruita del temps</b>	



# MENÚ SETEMBRE 2023

## PLAT TRADICIONAL: ESPANYA, MALLORCA

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada                      Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred                      Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml  <b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b>                      Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades                      Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).                      El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.  <b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b>  <b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b>                      Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany.                      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 estingent (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 creencies 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>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</b>
Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 <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 15 Traces</b>

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES			
BERENAR A CASA			
ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:			
<b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	<b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b>	<b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b>	<b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</b>
<b>EXEMPLES PER CASA:</b> llet + cereals + peça de fruita batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques llet + pa moreno amb mermelada ecològica			
<b>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</b>			