


MENÚ NOVEMBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: MARROC

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|-------|--|---|---|---|--|
| DINAR | | | FESTIU  | ARRÒS 5 DELICIES: pernil, pèsols, truita, pastanaga i pebre vermell POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DEL TEMPS | SOPA DE FIDEUÍ AMB CIGRONS (1,3,9) HOKI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) TREMPÓ: TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA FRUITA DEL TEMPS |
| SOPAR | | | DIA DE TOTS SANTS | Purè de verdures amb patata i ou bullit fruita del temps | Indiot a la planxa amb arròs i bròquil fruita del temps |
| | DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| DINAR | ARRÒS A LA MARINERA (2,4,14) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA (6,9,12) LLETUGA, PASTANAGA I BROTS DE SOJA (6) FRUITA DEL TEMPS | MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE VERDURES (1,3) RABES DE CALAMAR (1,14) ENCIAM, POMA I REMOLATXA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS | CUINAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, PIPES DE CARBASSA I TOMÀTIGA (8) FRUITA DEL TEMPS | AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) DAURADA A L'ESPATLLA (4) MOGETES VERDES SALTEJADES AMB ALLETS IOGURT NATURAL (7) | PURÉ D'ESPINACS I CARBASSÓ PITRERES DE POLLASTRE TORRADES AMB SALSAS D'AMETLLA (7,8) ARRÒS BULLIT FRUITA DEL TEMPS |
| SOPAR | Truita de pernil + quinoa amb xerri fruita del temps | Pollastre a la planxa amb arròs i mongeta verda fruita del temps | Sopa de peix + peix bullit amb verdures fruita del temps | Indiot a la planxa amb cuscús i xampinyons fruita del temps | Lluç al forn amb moniato i carbassó fruita del temps |
| | DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| DINAR | ESPAGUETIS AMB PESTO VERMELL: tomàtiga seca i alfàbrega (1,3) TRUITA FRANCESA (3) COL LOMBARDA JULIANA, LLETUGA I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7) | CUINAT DE CIGRONS CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS I BULGUR (1) FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE CARBASSA I POMA LLUÇ A LA MALLORQUINA (4): grells, bledes, tomàtiga, panses i patata FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS BRUT LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) TOMÀTIGA, MESCLUM, CEBA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS | PURÉ DE PÈSOLS (7) PALOMETA A LA PLANXA (4) AMB OLI I PEBRE BORD CANONGES, PASTANAGA I PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS |
| SOPAR | Quinoa amb verdures fruita del temps | Salsitxes amb pisto i arròs fruita del temps | Amanida de pa amb oli de truita fruita del temps | Aguiat de pollastre amb verdures i patata fruita del temps | Sopa + costelles de mé amb amanida fruita del temps |
| | DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| DINAR | CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS | SOPA AMB PILOTETES DE CARN MIXTA (1,3,6,9,12) GALLINETA A LA PLANXA (4) CANONGES, BLAT DE LES INDIES I OLIVES FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7) LLETUGA, POMA, PASTANAGA I PANSES FRUITA DEL TEMPS | PURÉ DE PASTANAGA I GINJEBRE SALMÓ AL FORN AMB SALSAS (4,7,8): ceba, all, nata i picada d'ametlles BRÒQUIL I PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS | AMANIDA CÉSAR AMB CROSTONS (1,3,6, 7,9,10): lletuga, formatge, pollo i crostons ESCALDUMS D'INDIOT AMB VERDURA I PATATA IOGURT NATURAL (7) |
| SOPAR | Truita de patata amb pèsols saltejats fruita del temps | Purè de verdures + indiot amb pastanaga fruita del temps | Daurada al forn amb patata i mongeta verda fruita del temps | Sopa + pollastre a la planxa amb verdures saltejades fruita del temps | Pastís de peix i porro amb moniato fruita del temps |
| | DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES |
| DINAR | VICHYSOISE DE PORROS (7) TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) TOMÀTIGA, ALFÀBREGA I FORMATGE FRESC (7) FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) RODÓ DE VEDELLA AMB SALSAS DE VERDURES I PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS | FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT NATURAL (7) | CUINAT DE CIURONS TIRES DE POLLASTRE AL CURRI CUSCÚS (1) FRUITA DEL TEMPS | |
| SOPAR | Bacallà amb pèsols i pastanaga saltejada fruita del temps | Ous a la planxa amb coliflor i moniato fruita del temps | Hamburguesa amb bulgur i verdures fruita del temps | Sopa de peix + bullit de peix amb verdures i patata fruita del temps | |



MENÚ NOVEMBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: MARROC

| 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 estan 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 En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró 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. Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd 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, indiòt, 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. |
| AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS |
| 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 |

| 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 ALGÚN EMBUTIT |
| EXEMPLES PER CASA: 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 | | | |
| EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS | | | |