





MENÚ DESEMBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: FRANÇA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DINAR					AMANIDA DE TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES, PASTANAGA I TONYINA (4)
SOPAR					AGUIAT DE PORC AMB ARRÒS INTEGRAL FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DINAR	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,7) RABES DE CALAMAR (1,14) CANONGES, PEBRE VERMELL I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	FESTIU 	FESTIU 	FESTIU 
SOPAR	Indiot amb arròs i xampinyons fruita del temps	Sopa + lluç amb carbassó fruita del temps	DIA DE LA CONSTITUCIÓ	Truita francesa + pastanaga i pèsols saltejats fruita del temps	DIA DE LA INMACULADA
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	CUINAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATA I CEBA (3) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I POMA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (4) LLUÇ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA, CANONGES I OLIVES IOGURT NATURAL (7)	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9) ESCALDUMS D'INDIOT AMB VERDURA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (7) CANELONS DE CARN MIXTA (1,2,3,4,6,7,14) FRUITA DEL TEMPS	AGUIAT DE MONGETA PINTA GALLINETA ARREBOSSADA (1,4) LLETUGA, TOMÀTIGA I PERNIL FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	Pollastre al forn amb carbassa i moniato fruita del temps	Salsitxes amb puré de patata i mongeta verda fruita del temps	Amanida de col + bacallà amb tomàtiga i arròs fruita del temps	Bulgur amb verdura i truita fruita del temps	Puré de porros + Indiot a la planxa fruita del temps
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	PASTA INTEGRAL AMB VERDURES I SALS DE SOJA (1,3,6) HOKI A L'ESPATLLA (4) LLETUGA, REMOLATXA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I MONIATO QUICHE LORRINE (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14) MEZCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BRUT CONTRES DE POLLASTRE AL FORN LLETUGA, BROTS DE SOJA I COGOMBRE (6) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE NADAL (1,3,9) LLOM TORRAT AMB SALS D'AMETLLES I PATATES BULLIDES (7,8) TORRÓ (1,3,7,8)	
SOPAR	Humus amb crudités + hamburguesa fruita del temps	Aguiat de sepia amb verdures i patata fruita del temps	Pastís de carbassa i moniato amb ou al forn fruita del temps	amanida + pizza casolana fruita del temps	
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
VACANCES DE NADAL					



MENÚ DESEMBRE 2023

PLAT TRADICIONAL: FRANÇA

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 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 "welfair" 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 estringent (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 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 Fruits 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 ALGÜN EMBUTIT
EXEMPLES PER CASA: llet + cereals + peça de fruita batut de (kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espinaacs 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			