

NOVEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

| | | | | | DIVENDRES 1 |
|------------------|---|--|---|--|---|
| | | | | |  |
| DILLUNS 4 | | DIMARTS 5 | | DIMECRES 6 | DIJOUS 7 |
| DINAR | TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) | CREMA DE CARBASSA | QUINOA AMB VERDURES ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil | CIGRONS ESCALDINS | PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES |
| | HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) | LLUÇ A LA MALLORQUINA : patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord | CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) | POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN | TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6) |
| | AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7) | | AMANIDA: Fulles de roure, tomàtiga i olives | | AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6) |
| FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | | IOGURT (7) | FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 11 | | DIMARTS 12 | | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 |
| DINAR | CREMA DE PÈSOLS | FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10) | ARRÒS BRUT | VICHYSOISE (SENSE LÀCTIS) | CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) |
| | TRUITA DE PATATA I CEBA (3) | CARN D'AU ARREBOSSADA (1,2,3,4,6,7,10,14) | SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE TARONJA I ENELDO (4) | ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA | SALSITXES MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) |
| | AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) | AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies | BRÒQUIL AL VAPOR | | AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada |
| FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 18 | | DIMARTS 19 | | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 |
| DINAR | ARRÒS 5 DELICIES: pèsols, pastanaga, pernil dolç, truita i pebre vermell (3,6) | SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10) | PURÉ DE MONGETA BLANCA AMB CARBASSA | MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,6,10) | BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): coliflor, mongeta verda i pastanaga |
| | LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4) | TRUITA FRANCESA (3) | LLOM AMB SALSINA D'AMETLLES (7,8) | NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14) | AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURA I PATATA |
| | AMANIDA: canonges, lletuga, remolatxa i pipes (8) | AMANIDA: lletuga, brots de soja i indi (6) | ARRÒS INTEGRAL | AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies | |
| FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 25 | | DIMARTS 26 | | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 |
| DINAR | BURBALLES AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10) | CREMA DE CARBASSÓ | CUINAT DE LLENTIES (1) | ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14) | NYOQUIS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I ALFÀBREGA (1) |
| | PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA | LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4) | "FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA (1) | TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3) | LLUÇ TORRAT (4) |
| | AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres | | | AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7) | AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma |
| FRUITA DEL TEMPS | | FRUITA DEL TEMPS | | IOGURT (7) | FRUITA DEL TEMPS |

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NOVEMBRE 2024

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús

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 presat en fred
 Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml
 En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.
 Utilitzem sal i especíes de comerç just.
 Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).
 Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'època de lany.
 El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.
 El 5% Dels nostres ous tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.

Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila

Utilitzem Productes ecològics, destacats en el text amb verd

Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:

* 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 creències 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.

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**

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

| DILLUNS 4 | DIMARTS 5 | DIMECRES 6 | DIJOUS 7 | DIVENDRES 8 |
|---|--|--|---|---|
| <i>Truïta francesa amb arròs i pèsols + fruita</i> | <i>"fagites" de pollastre amb verdura + fruita</i> | <i>Lluç al forn amb tomàtiga, patata i carbassó + fruita</i> | <i>Sopa + llom amb tomàtiga i alvocat + fruita</i> | <i>Rap a la planxa moniato i bròquil + fruita</i> |
| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 14 | DIJOUS 15 | DIVENDRES 16 |
| <i>Sopa d'arròs de peix amb pastanaga i carbassó + fruita</i> | <i>Menestra de verdures i ou dur bullit + fruita</i> | <i>Puré de cigrons + croquetes de pollastre casolanes amb amanida + fruita</i> | <i>Sopa de sèmola + raols de peix amb tomàtiga + fruita</i> | <i>Remenat d'ou amb patata i mongeta verda + fruita</i> |
| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
| <i>Pastanaga ratllada amb alvocat + lubina amb patata</i> | <i>Arròs amb blat de les índies + pollastre a la planxa + fruita</i> | <i>Remolatxa amb olives + truita francesa amb pa integral + fruita</i> | <i>Patata amb mongeta verda + hamburguesa casolana + fruita</i> | <i>amanida + bacallà al forn amb moniato+ fruita</i> |
| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 29 |
| <i>Pesols saltejats amb pernil + salsitxes de porc</i> | <i>Truïta francesa amb patata i bròquil + fruita</i> | <i>Lluç a la planxa amb pisto i patata bullida + fruita</i> | <i>Cogombre a rodanxes amb formatge + Indi al forn amb moniato + fruita</i> | <i>Crema de verdures + pa amb oli de + fruita</i> |