

# DESEMBRE 2024

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE BULLIT (1,3,6,10)</p> <p>BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETA VERDA BULLIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AGUIAT DE CIGRONS: espinacs, pastanaga, ceba, bledes i patata</p> <p>LLUÇ ENFARINAT (1,4)</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE VERDURES DEL TEMPS</p> <p>AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA (6,9,12): pastanaga, pesols i ceba</p> <p>CÚSCÚS (1)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FESTIU</p> 
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	<p>CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA</p> <p>TRUITA DE PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, canonges, tomàtiga</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)</p> <p>INDIOT A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESCUDELLA FRESCA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATES I SALSÀ DE PEBRES VERMELLS (ceba, alls, pebre vermell, tomàtiga i pebre bord)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)</p> <p>ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	<p>TALLARINS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE VERDURES DEL TEMPS</p> <p>LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS, PATATA, MONGETA VERDA I OU BULLIT (3)</p> <p>CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)</p> <p>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS MARINERA AMB SÈPIA (2,4,14)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE NADAL AMB PILOTES (1,3,6,9)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA</p> <p>TORRÓ (1,3,7,8)</p>
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>VACANCES DE NADAL</p> 					
	DILLUNS 30				
<p>VACANCES DE NADAL</p> 					
<p>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</p>					

# DESEMBRE 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 premsat 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.

### PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Lluç al forn amb patata i bròquil + fruita	Alvocat i tomàtiga + Remenat d'ou amb pa moreno + fruita	Indiot a la planxa amb moniato i carbassó a daus + fruita	Pastanaga i poma ratllada + sopa de rap amb arròs + fruita	FESTIU 
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Pollastre a la planxa amb pastanaga i mongeta verda + fruita	Salmó amb puré de patata i pèsols + fruita	Truita de patata amb remolatxa i blat de les índies + fruita	Tomàtiga amb olives + fideus amb pilotetes de carn de vedella + fruita	Lluç amb patata i carbassa + fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Truita francesa amb patata i bròquil + fruita	Sopa + indi amb amanida + fruita	Bacallà amb patata i salsa de tomàtiga i ceba + fruita	"Guacamole" + Raoles de carn amb cuscús + fruita	Crema de verdures + pa amb oli de formatge + fruita