

ABRIL 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

1		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		CREMA DE CARABASSA I POMA LLUÇ AL FORN (4) AMB TUMBET : albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIGRONS CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) AMANIDA: Enciam, pastanaga i olives IOGURT (7)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3) AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) FRUITA DEL TEMPS	FIDEUÀ DE MUSSOLA (1,2,3,4,6,10) CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB POMA I PRUNES AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN I VERDURES SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I ENELDO(4) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4) CORDÓN BLEU D' INDIOT AL FORN (1,3,6,7,9) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB BACÓN FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETA BLANCA LLOM AMB SALSA DE VERDURES ARRÒS INTEGRAL BULLIT IOGURT (7)
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS 3 DELÍCIES (indiot, pastanagó i pèsols) LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS (4) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i pipes FRUITA DEL TEMPS	SOPA FIDEUÀ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA PILOTES AMB SALSA DE TOMÀTIGA (6,9,12) AMB PATATA AL FORN CREPELLS (1,3,7)	FESTIU 	FESTIU 
4	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
4	FESTIU: SETMANA SANTA 				
4	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,,10) NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: enciam pastanaga i olives negres FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR AGUIAT DE PORC AMB PATATA IOGURT (7)	ENSALADILLA RUSSA amb patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7) CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies 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

ABRIL 2025

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 espècies 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 l'any. 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 blanda i restringent (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 creences 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. 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

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
sopar	<i>Truita de patata amb pastanaga i pèsols + fruita</i>	<i>Sopa + bacallà amb sanfaina + fruita</i>	<i>Guacamole amb crudités + pa amb oli de formatge + fruita</i>	<i>Indi a la planxa amb arròs i bròquil + fruita</i>
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10
sopar	<i>Sopa d'arròs de peix + salsitxes amb amanida + fruita</i>	<i>Mongeta verda amb patata + ou dur bullit + fruita</i>	<i>Pollastre al forn amb patata i xampinyons + fruita</i>	<i>Crema de carbassó + truita francesa amb pastanaga ratllada + fruita</i>
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17
sopar	<i>Cuixes de pollastre al forn amb patata i carbassa + fruita</i>	<i>Arròs amb verdures + Seitons arrebossats + fruita</i>	<i>Ous a la planxa amb bròquil i moniato + fruita</i>	<i>festiu</i>
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24
	festiu: SETMANA SANTA 			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	
sopar	<i>Truita de patata + amanida d'alvocat amb tomàtiga + fruita</i>	<i>Sopa amb verdures i pilotes de carn de pollastre + fruita</i>	<i>Lluç al forn amb patata i carbassó + fruita</i>	

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: <i>llet + cereals + peça de fruita</i> <i>batut de (kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus</i> <i>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita</i> <i>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</i> <i>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</i>			
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			