

MENÚ MARÇ 2021

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES	ARRÒS DE PEIX (2,4)	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (1)
		TRUITA FRANCESA (3)	AGUIAT DE PILOTES MIXTES	LLUÇ (4) A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)
		TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) I ORÈNGA	JARDINERA: PATATA I VERDURES	LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA	LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11)
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR		PURÉ DE CARBASSA + DORADA AL FORN AMB PATATA	SOPA + REMENAT D'OU AMB PERNIL I BROCOLI	HAMBURGUESA VEGETAL AMB QUINOA I XERRY	INDIOT A LA PLANXA AMB PURÉ DE BONIATO I AMANIDA
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)	CIURONS CUINATS	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
	TRUITA DE PATATA (3)	ESTOFAT DE VEDELLA	HOKI (4) A L'ESPATLLA	TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI	CROQUETES DE POLLASTRE (1,6,7)
	CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRY Y PIPES (8)	PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA	LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES	ARRÒS	LLETUGUES VARIES
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	HUMUS AMB CRUDITÉS + SALSITXES DE POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA	PURÉ DE PORROS + TRUITA AMB AMANIDA	MENESTRA DE VERDURES + POLLASTRE A LA PLANXA	SEITONS ARREBOSSATS AMB AMANIDA DE BULGUR, TOMÀTIGA I ADOBACAT	OUS GRATINATS AL FORN AMB CARBASSA, POMA I MONIATO
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES	VICHYSOISE DE PORROS (7)	SOPA DE BULLIT (1,3,9)	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLUÇ (4) A LA PLANXA	POLLASTRE BULLIT	SALMÓ (4) A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES	PATATES AL FORN	VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA	LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11)	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	SOPA + POLLASTRE A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA	TRUITA D'ESPINACS AMB PA MORENO I TOMÀTIGA TREMPADA	BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB PÈSOLS I PATATA	SOLOMILLO DE PORC AL FORN AMB CARBASSA, POMA I MONIATO
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9)	LLENTIES CUINADES	MACARRONS AMB TONYINA (1,3,4)	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9)
	HOKI AL FORN (4) AMB SALSA DE PEBRE VERMELL	PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ	TRUITA D'ESPINACS (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8)
	PATATA	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA	LLETUGA I BLAT DE LES INDIES	TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA	PATATA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	QUICHE DE VERDURES AMB XAMPIÑONS SALTEJATS	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	SOPA DE MISO AMB TOFU + CROQUETES AMB AMANIDA	AGUIAT DE RAP AMB VERDURES I ARRÒS	ALBERGINIA FARCIDA DE CARN + QUINOA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE	PURÉ DE CARBASSÍ	SOPA MINISTRONE (1,3,9)		
	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB SALSA DE TOMÀTIGA		
	LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA	PATATA FREGIDA	ARRÒS		
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS		
SOPAR	LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA I MONGETA VERDA	BROCOLI AMB PATATA I OU DUR	BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ, TOMÀTIGA I PATATA		
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua

Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

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**

MENÚ MARÇ 2021

NO GLUTEN

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	*MACARRONS A LA CARBONARA (7) TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) I ORÈNGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AGUIAT DE PILOTES MIXTES JARDINERA: PATATA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ (4) A LA PLANXA AMMB PICADA D'ALL I JULIVERT LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARBASSA *LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRU Y PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) ESTOFAT DE VEDELLA PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS CUINATS HOKI (4) A L'ESPATLLA LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	*ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGUES VARIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) LLUÇ (4) A LA PLANXA PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	*SOPA DE BULLIT (9) POLLASTRE BULLIT VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA SALMÓ (4) A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA HOKI AL FORN (4) AMB Salsa DE PEBRE VERMELL PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ LLETUGA I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	*MACARRONS AMB TONYINA (4) TRUITA D'ESPINACS (3) TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA FRUITA DEL TEMPS	*SOPA AMB BROU DE VERDURES (9) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÍ POLLASTRE ROSTIT PATATA FREGIDA IOGURT NATURAL (7)	*SOPA MINISTRONE (9) SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB Salsa DE TOMÀTIGA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús

Pa SENSE GLUTEN i aigua

***Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró.**

Les ensalades estàn amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

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**

MENÚ MARÇ 2021

NO OU

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	*MACARRONS A LA CARBONARA (7) POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) I ORÈNGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AGUIAT DE PILOTES MIXTES JARDINERA: PATATA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ (4) A LA PLANXA AMMB PICADA D'ALL I JULIVERT LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA I OGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARBASSA *LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT INDIOT A LA PLANXA CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRU Y PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) ESTOFAT DE VEDELLA PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS CUINATS HOKI (4) A L'ESPATLLA LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES I OGURT NATURAL (7)	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRS D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	*ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGUES VARIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) LLUÇ (4) A LA PLANXA PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	*SOPA DE BULLIT (9) POLLASTRE BULLIT VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA SALMÓ (4) A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) I OGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14) POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA HOKI AL FORN (4) AMB SALSA DE PEBRE VERMELL PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ LLETUGA I BLAT DE LES INDIES I OGURT NATURAL (7)	*MACARRONS AMB TONYINA (4) INDIOT A LA PLANXA TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA FRUITA DEL TEMPS	*SOPA AMB BROU DE VERDURES (9) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÍ POLLASTRE ROSTIT PATATA FREGIDA I OGURT NATURAL (7)	*SOPA MINISTRONE (9) SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB SALSA DE TOMÀTIGA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua

***Les pastes i els arrebossats seràn sense gluten ni ou. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró.**

Les ensalades estàn amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

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**

MENÚ MARÇ 2021

NO LACTOSA NI PVL

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS I PERNIL(1,3) TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA I ORÈNGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE JARDINERA: PATATA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ (4) A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (1) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRU Y PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) ESTOFAT DE POLLASTRE PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	CIURONS CUINATS HOKI (4) A L'ESPATLLA LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGUES VARIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS SENSE LÁCTIS LLUÇ (4) A LA PLANXA PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) POLLASTRE BULLIT VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA SALMÓ (4) A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA HOKI AL FORN (4) AMB SALSA DE PEBRE VERMELL PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ LLETUGA I BLAT DE LES INDIES IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	MACARRONS AMB TONYINA (1,3,4) TRUITA D'ESPINACS (3) TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÍ POLLASTRE ROSTIT PATATA FREGIDA IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	SOPA MINISTRONE (1,3,9) SALSITXES DE CARN D'AU A LA PLANXA (12) AMB SALSA DE TOMÀTIGA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús
Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic Aliments integrals Plat tradicional de les Illes Balears Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica) Productes de km 0 Productes de temporada segons el calendari APAEMA 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. L'objectiu d'aquesta dieta és eliminar la ingesta de proteïnes de la llet de vaca per evitar els efectes del procés al tèrgic. També s'ha d'excloure de la dieta la llet de cabra i d'ovella per la similitud de les seves proteïnes. Algunes persones també han d'evitar la carn de vedella. 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

MENÚ MARÇ 2021

NO LLEGUM

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,7) TRUITA FRANCESA (3) TOMÀTIGA, DAUS DE FORMATGE (7) I ORÈNGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA (1,3,9) AGUIAT DE PILOTES MIXTES JARDINERA: PATATA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) SENSE PÈSOLS LLUÇ (4) A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (1) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS BRUT SENSE PÈSOLS TRUITA DE PATATA (3) CANONGES, TOMÀTIGA, CHERRU Y PIPES (8) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) ESTOFAT DE VEDELLA PASTANAGA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA HOKI (4) A L'ESPATLLA LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I BLA DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AL CURRI ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) CROQUETES DE POLLASTRE (1,6,7) LLETUGUES VARIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE DE PORROS (7) LLUÇ (4) A LA PLANXA PATATES AL FORN FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) POLLASTRE BULLIT VERDURES : PATATA, COL, PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSA SALMÓ (4) A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB GAMBETES (2,4,14) SENSE PÈSOLS TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA HOKI AL FORN (4) AMB SALS DE PEBRE VERMELL PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA LLUÇ (4) ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ LLETUGA I BLAT DE LES INDIES IOGURT NATURAL (7)	MACARRONS AMB TONYINA (1,3,4) TRUITA D'ESPINACS (3) TOMÀTIGA, PASTANAGA RATLLADA I ALFABREGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÍ POLLASTRE ROSTIT PATATA FREGIDA IOGURT NATURAL (7)	SOPA MINSTRONE (1,3,9) SALSITXES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB SALS DE TOMÀTIGA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS		

Informació sobre els nostres menús
Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premat en fred Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic Aliments integrals Plat tradicional de les Illes Balears Productes ecològics (nombre inscrit Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica) Productes de km 0 Productes de temporada segons el calendari APAEMA 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

MENÚ FEBRER 2021

DAO

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTA	*MACARRONS AMB SALSA DE PORROS POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA FRUITA DAO	CUINAT DE LLENTIES AMB PORRO I CARBASSA AGUIAT DE PILOTES DE VEDELLA O D'AU MONGETA VERDA I PASTANAGA FRUITA DAO	ARRÒS AMB PASTANAGA INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DAO	CREMA DE CARBASSA *LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGA ROMANA I SÈSAM (11) FRUITA DAO
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA INDIOT A LA PLANXA CANONGES FRUITA DAO	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) DAO: PASTANGA, COL, PORRO I APID ESTOFAT DE VEDELLA PÈSOLS, PASTANAGA FRUITA DAO	*MACARRONS AMB SALSA DE PORROS POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA FRUITA DAO	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE TIRES D'INDIOT A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DAO	*ESPAGUETIS AMB SALSA DE PORRO POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGUES VARIES FRUITA DAO
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES DAO HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA ROMANA FRUITA DAO	VICHYSOISE DE PORROS SENSE LÀCTIS INDIOT A LA PLANXA BONIATO AL FORN FRUITA DAO	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) DAO: PASTANGA, COL, PORRO I APID POLLASTRE BULLIT VERDURES : COL, PASTANAGA I MONGETA VERDA FRUITA DAO	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) FRUITA DAO	ARRÒS AMB PASTANAGA POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA FRUITA DAO
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	CREMA DE BROQUIL I COLIFLORI INDIOT A LA PLANXA BONIATO AL FORN FRUITA DAO	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) DAO PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I SÈSAM (11) FRUITA DAO	CUINAT DE LLENTIES AMB PORRO I CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA FRUITA DAO	*MACARRONS AMB TONYINA (4) INDIOT A LA PLANXA PASTANAGA RATLLADA I LLETUGA FRUITA DAO	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) DAO: PASTANGA, COL, PORRO I APID ESCALDUMS DE POLLASTRE PASTANAGA BULLIDA FRUITA DAO
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA FRUITA DAO	PURÉ DE CARBASSÍ POLLASTRE ROSTIT BONIATO FREGIT FRUITA DAO	*SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (9) DAO: PASTANGA, COL, PORRO I APID SALSITXES DE CARN D'AU A LA PLANXA (12) ARRÒS FRUITA DAO		

Informació sobre els nostres menús

Pa sense gluten i aigua

Les ensalades estan amanides amb oli d'oliva extra verge premsat en fred

Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

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 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces**

recordatori DAO

PODEN MENJAR

VERDURES: ENCIAM, ENDÍVIES, ESCAROLA, CRÉIXENTS, CANONGES, RÚCULA, COLS DE BRUSEL·LES, COLIFLOR, COL LOMBARDA, BROQUIL, CARXOFES, PASTANAGA, BONIATO, COGOMBRE, ALL, Ceba, PORRO, CARBASSÓ, CARBASSA, ESPÀRRÈCS, REMOLATXA, MONGETA VERDA, NAPS, RAVANETS, ÀPID (*la carbassa i el carbassó amb moderació)

CARN (XAI, VADELLA, CONILL, SENGLAR, POLLASTRE, GALL D'INDI), **LLEGUM** (PÈSOLS, LLENTIES, FAVES, MONGETA SECA, AZUKIS), **FRINACIS** (MILLOR SENSE GLUTEN: QUINOA, *ESPELTA, ARRÒS, PASTA SENSE GLUTEN) **LLAVORS** (LLI, SÈSAM, TAHINI, CÀNEM), ALGUES, ROVELL D'OU, LLETJES (D'ARRÒS, AVENA*, SÈSAM, COCO, D'OVELLA, D'EUGA O DE CABRA) * hi ha aliments que duen petites quantitats de gluten, millor no donar-los.

FRUITA: POMA, PERA, MANGO, COCO, LITXIS, RAÏM, MELÓ (si és molt madur no s'aconsella), SÍNDRIA, FIGUES, PRÉSSEC, CIRERES, ALBERCOC, NECTARINES

*Les pastes i els arrebossats seran sense gluten ni ou. Els arrebossats seran casolans elaborats amb farina de maizena