

# MENÚ MAIG 2021

## AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES (1,3)  LLUÇ A LA PLANXA (4)  LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES  TRUITA A LA FRANCESA (3)  CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9)  PILOTES DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (12)  ARRÒS  IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB GAMBES I SÈPIA (2,4,14)  LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE PEBRE VERMELL (4)  PATATA  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARABASSA AMB CIURONS  PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA (1,3)  AMANIDA VARIADA  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	CONILL AL FORN AMB XAMPIÑONS, TOMÀTIGA, Ceba I PATATA  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS AMB ADOCAT + SEITONS ARREBOSSATS  FRUITA DEL TEMPS	REMENAT D'OU AMB PERNIL + PA MORENO AMB TOMÀTIGA  FRUITA DEL TEMPS	SALSITXES AMB HUMUS DE CIGRÓ I CRUDITÉS DE VERDURES  FRUITA DEL TEMPS	SOPA + DAURADA AL FORN AMB PATATA  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE  CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) I ESPINACS (1,2,3,4,6,7,9,14)  LLETUGA I TOMÀTIGA  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA (3)  LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA  IOGURT NATURAL (7)	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)  ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8)  PATATA  FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS NAPOLITANA (1,3)  HOKI A LA ESPATLLA (4)  PATATA I XAMPINYONS AL FORN  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (2,4,14)  LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  LLETUGA ROMANA I BROTS DE SOJA (6)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	LLUÇ A LA PLANXA AMB PATATA I PÈSOLS  FRUITA DEL TEMPS	COSTELLES D'INDIOT A LA PLANXA AMB AMANDA DE QUINOA  FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR BROCOLI I PATATA + TRUITA FRANCESA  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA, BONIATO I POMA + POLLASTRE A LA PLANXA  FRUITA DEL TEMPS	BACALLÀ AMB SANFAINA I PA MORENO  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO D'AMETLLES (1,3,8)  HAMBURGUESA MIXTA (6,12)  AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7)  FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE (1,3,9)  PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CURRY (9,10,11)  ARRÒS  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB VERDURES  LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURO (4)  AMANIDA VARIADA  IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE DE PORROS (7)  RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES  PATATA  FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA  TRUITA FRANCESA (3)  LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	CARBASSONS FARCITS DE GAMBES AMB QUINOA  FRUITA DEL TEMPS	MENESTRA DE VERDURES AMB TONYINA  FRUITA DEL TEMPS	OUS AL FORN AMB VERDURA I PATATA  FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'ARRÒS DE PEIX AMB VERDURES I BACALLÀ  FRUITA DEL TEMPS	POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGINIA I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	FIDEUS AMB BROU DE PEIX (1,2,3,4)  TRUITA DE CARABASSI (4)  LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 5 DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS, PERNIL DOLÇ, BACÓ I PEBRE)  RABAS DE CALAMAR (1,14)  LLETUGA I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA LLAÇOS AMB TONYINA, PALETES DE CARNIC (2,3,4,6) I TOMÀTIGA (1,3,4)  SALSITXES DE POLLASTRE (12)  LLETUGA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE MONGETES BLANQUES  LLUÇ A LA PLANXA (4)  PATATA  IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE CARABASSI AMB CROSTONS (1,7)  FRIT DE POLLASTRE AMB VERDURES (SENSE VISCERES)  FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	PURÉ DE BONIATO + LLUÇ A LA PLANXA  FRUITA DEL TEMPS	HAMBURGUESA AMB MONGETA VERDA I PATATA  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES + REMENAT D'OU I PERNIL  FRUITA DEL TEMPS	COSTELLETES DE MÈ ARREBOSSADES AMB AMANDA DE QUINOA  FRUITA DEL TEMPS	RAP A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS  FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 31				
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9)  POLLASTRE AL FORN  PATATA FREGIDA  FRUITA DEL TEMPS				
SOPAR	TRUITA DE PATATA AMB CARXOFA  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**