

# MENÚ D'OCTUBRE 2021 AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIVENDRES 1				
DINAR		FIDEUS DE PEIX (1,3,2,4): ceba, tomàtiga*, pèsols, cues de rap, jerret*, all i juliverf				
		TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3)* AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA*				
		IOGURT NATURAL (7)				
SOPAR		Conill al forn amb ceba, patata, tomàtiga i carbassó fruita del temps				
		DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DINAR	TRAMPÓ DE LLENTIES AMB BULGUR (1): tomàtiga*, ceba i pebrot verd*	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,7)	CIURONS CUINATS: ceba, porro, tomàtiga*, pastanaga* i carbassa*	CREMA DE CARABASSA I POMA: ceba, carbassa*, pastanaga* i poma*	ARRÒS CALDÓS: ceba, pebrot verd* i vermell*, mongeta verda* i brou de pollastre	
	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA TORRADA AMB COLIFLOR GRATINADA (7)	PEIX, HOKI A LA PLANXA (4) AMB ALL I JULIVERT AMB LLETUGA ROMANA* I REMOLATXA RATLLADA	TRUITA DE TONYINA (3,4) AMB LLETUGA* I TOMÀTIGA*	POLLASTRE AL FORN AMB SALS DE LLIMONA I PATATA ROSTIDA*	RABES DE CALAMAR FREGIDES (1,2,3,4) AMB LLETUGA*, PASTANAGA RATLLADA* I BROTS DE SOJA(6)	
	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	
SOPAR	Truita de patata i ceba amb tomàtiga i escarola fruita del temps	Espinacs a la catalana + indiots a la planxa amb aròs integral fruita del temps	Sopa + llibarro al forn amb carbassó fruita del temps	Remenat d'ou i gambes amb saltejat de quinoa, xeri i bròquil fruita del temps	Humus de cigrons amb crostons de pa integral + salsitxes amb ensalada fruita del temps	
		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	ESPAJUETS INTEGRALS AMB PESTO D'AMETLLES (1,3,8)	ARRÒS MARINERA (2,4): ceba, tomàtiga*, pebrot*, brou de peix, jerret* pèsols i pebre bord.	GASPATXO: tomàtiga*, cogombre, pebrot verd*	ESCUDELLA FRESCA: mongeta pinta, ceba, carbassó*, tomàtiga*, mongeta verda* i patata	CREMA DE CARBASSÓ AMB ESPINACS: ceba, carbassó*, espinacs* i all.	
	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURÓ (4) LLETUGA*, OLIVES I SÈSAM (11)	TRUITA DE CARABASSÍ* (3) AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA* LLETUGA* I POMA*	FRICANDÓ DE VEDELLA SALTEJAT AMB PATATA, PASTANAGA* I PÈSOLS	DORADA AL FORN (4) AMB TOMÀTIGA*, CANONGES I BLAT DE LES ÍNDIES	POLLASTRE ROSTIT AMB QUINOÀ SALTEJADA	
	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS*	
SOPAR	Contres de pollastre al forn amb carbassa, ceba i moniato fruita del temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga + calamar a la planxa fruita del temps	Ous durs amb bròquil i aròs integral fruita del temps	sopa de bullit amb pilotes, col i pastanaga fruita del temps	Bacallà a la planxa amb samfaina i aròs integral fruita del temps	
		DILLUNS 18 MEAT FREE MONDAY	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES: ceba, bròquil* i carbassa*	CREMA DE LLENTIA VERMELLA: porro, carbassa* i llentia	BULLIDURA DE MONGETA VERDA*, PASTANAGA*, PATATA I OUBULLIT*	SOPA MARAVELLA (1,3,9)	CIURONS ESCALDINS: ceba, tomàtiga*, pastanaga* i pebre bord	
	TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (7) (TOMÀTIGA*, FORMATGE TENDRE I ORENGA)	LLOM* TORRAT AMB TUMBET: alberginia*, pebrot verd mell*, tomàtiga*, ceba, carbassó* i patata	SALMÓ PLANXA (4) AMB SALS DE PORROS I ARRÒS INTEGRAL BULLIT	FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) CASOLÀ AMB TRAMPÓ: pebrot*, tomàtiga*, ceba i poma*	SALSITXES MIXTES A LA PLANXA AMB LLETUGA ROMANA* I PASTANAGA* RATLLADA	
	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	
SOPAR	Bruixa a la planxa amb menestra de verdures fruita del temps	Burritos de pollastre amb pebre, ceba, aròs i enciam fruita del temps	Truita d'espinacs amb amanida de tomàtiga i llesca de pa integral fruita del temps	Lluç al forn amb patata, llimona, ceba i bròquil fruita del temps	Purè de verdures de temporada + indiots a la planxa fruita del temps	
		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	VICHYSOISSE DE PORROS AMB CROSTONS (1,7)	FIDEUÀ MIXTA (1,2,3,4,14): ceba, tomàtiga*, mongeta verda*, sépia, gambes i pollastre	CUINAT DE LLENTIES: ceba, pebrot* vermell, pastanaga*, mongeta verda*, patata i llorè	ARRÒS BRUT: ceba, pebrot verd i vermell*, carbassó*, all, pollastre i magre de porc	AMANIDA TROPICAL AMB LLETUGA ROMANA*, TOMÀTIGA*, FORMATGE, PALETS DE CRANC I PINYA (1,2,3,4,6,7)	
	ESCALDUMS DE POLLASTRE: ceba, patata, pastanaga, tomàtiga i pollastre	PEIX, HOKI AL FORN (4) AMB LLETUGA*, TOMÀTIGA* I DAUS DE FORMATGE (7)	TIRES D'INDIOT A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA*, FULLES DE ROURE PIPES (8) PANSES	TRUITA DE PERNIL (3) AMB RONDAXES DE TOMÀTIGA*, CANONGES I OLIVES NEGRES	LLUÇ A LA MALLORQUINA (4) AMB PATATA, GRELLS, BLEDES*, PANSES I PINYONS (8)	
	FRUITA DEL TEMPS**	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	FRUITA DEL TEMPS*	IOGURT NATURAL (7)	
SOPAR	Remenat d'ou i bolets amb quinoa + ensalada fruita del temps	Tofu saltejat amb verdures i aròs fruita del temps	Coliflor amb patata gratinada + hamburguesa casolana fruita del temps	Pollastre a la planxa amb purè de moniato i moneta verda al vapor fruita del temps	Sopa + truita francesa amb tomàtiga tremada i lletua fruita del temps	
Informació sobre els nostres menús						
<p>Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada          Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred          Cuienam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuienam amb poca sal i sempre és iodada.          Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml          Aliments intearals  <b>Plat tradicional de les Illes Balears</b>  <b>Productes ecològics</b>  <b>Productes de km 0</b>  <b>Productes de temporada segons el calendari APAEMA: alberginia, bleda, caqui, carabassa, carabassó, col, coliflor i bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, meló, mongeta verda, pastanaga, pebre, pera, poma, raïm i tomàtiga</b></p>						
* 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 estrictament (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o purè de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o aròs blanc bullit de guarnició.						
* en cas de dieta sense carn de porc per creences religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indiots, 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.						
MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.						
Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 <b>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 Dioxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</b>						