


# MENÚ ESCOLA NOVEMBRE 2021

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
DINAR	FESTIU 	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE XAMPINYONS (7) ARRÒS INTEGRAL FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN (9) PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA I OGURT NATURAL (7)	ESPAGUETIS ECO. A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR		CASSOLA DE MUSSOLA AMB PATATA, PÈSOLS, CEBA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSA + CUIXES DE POLLASTRE AMB POMA I PRUNES FRUITA DEL TEMPS	ENSALADA D'ALVOCAT I MAGRANA + BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET, CEBA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	FILET D'INDIOT AMB MONGETA VERDA I PURÉ DE MONIATO LÀCTIC
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
DINAR	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) LLOM TORRAT AMB SALS DE PORRO I POMA PATATA I BONIATO AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS ECO. CARBONARA AMB PORRO, PERNIL, BACÓ I NATA VEGETAL (1,3,6) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4) LLETUGA ROMANA, CANONGES I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSA ECO AMB POMA ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS MARINERA (PEIX DE ROCA) (2,4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIGRONS DORADA A L'ESPATLLA (4) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA I OGURT NATURAL (7)
SOPAR	WOK DE VERDURES DE TEMPORADA + REMENAT D'OU AMB PERNIL FRUITA DEL TEMPS	HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB MONIATO I CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	SEITONS ARREBOSSATS AMB ENSALADA I ARRÒS LÀCTIC	CONILL AMB BOLETES I PATATA FRUITA DEL TEMPS	BROCOLLI I COLIFLOR GRATINADA + BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15 MEAT FREE MONDAY:	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
DINAR	CREMA DE PORROS (7) SALMÓ A LA PLANXA AMB SALS TÀRTARA OPCIONAL (3,4,7) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE MUSSOLA (1,3,4) HOKI A L'ESPATLLA AMB ALLETS LLETUGA ROMANA I REMOLATXA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE BRÒQUIL PITRERA DE POLLASTRE AL CURRI ARRÒS I OGURT NATURAL (7)	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	BULLIT DE POLLASTRE AMB COL, PATATA I PASTANAGA LÀCTIC	PURÉ DE PASTANAGA I JENJIBRE + LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE PÈSOLS I CEBA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES + TRUITA DE PATATES AMB BROCOLLI FRUITA DEL TEMPS	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ I QUINOA FRUITA DEL TEMPS	SALTEJAT DE VERDURA + LLOM A LA PLANXA AMB PURÉ DE CASTANYES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) NUGGETS DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,14) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) LLUÇ AL FORN (4) PATATA I CARBASSÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA ECO AMB POLLASTRE TRUITA DE PERNIL (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) HOKI A LA PLANXA (4) LLETUGA ROMANA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES I OGURT NATURAL (7)	CREMA DE CIGRONS AMB CARBASSA ECO. RODÓ DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	SALMÓ A LA PLANXA AMB ARRÒS I BROCOLLI FRUITA DEL TEMPS	CUIXES DE POLLASTRE AMB ARRÒS TOMÀQUET I CARBASSÓ LÀCTIC	INDIOT AL FORN AMB PATATA I COLIFLOR FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE REMOLATXA AMB PATATA + SALSITXES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 29	DIMARTS 30			
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) PATATA I MONGETA TENDRE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CIURONS I PASTANAGA RABAS DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,14) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS			
SOPAR	REMENAT D'OU AMB PERNIL I PÈSOLS + TOMÀTIGA A DAUS FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE FIDEUS + TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀTIGA A DAUS FRUITA DEL TEMPS			

## Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua embotellada  
Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred  
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuinam amb poca sal i sempre és iodada.  
Els nostres ioaurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA: albergínia, bleda, caqui, carabassa, col, coliflori, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga pebre, poma, raïm, rave i taronja

\* 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 esfringent (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

\* en cas de dieta sense carn de porc per crencies 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.

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 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