

# MENÚ GENER 2024

## PLAT TRADICIONAL: XINA

|       | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|-------|--|--|--|--|---|
|       | <p>VACANCES DE NADAL</p>    |  |  |  |   |
|       | DILLUNS 8  | DIMARTS 9  | DIMECRES 10  | DIJOUS 11  | DIVENDRES 12  |
| DINAR | <p>PASTA INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>TRUITA DE FRANCESA (3)</p> <p>TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PERNIL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                                    | <p>ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALLI JULIVERT (4)</p> <p>RABES DE CALAMAR (1,14)</p> <p>TOMÀTIGA, ORENGA I FORMATGE FRESC (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                      | <p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                               | <p>CIURONS ESCALDINS</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD (4)</p> <p>CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>                  | <p>VICHYSSEOISE DE PORROS (7)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB SALSINA DE XAMPINYONS (brou de carn, xampinyons, ceba i porro)</p> <p>BULGUR (1)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> |
| SOPAR | <p>Pollastre al forn amb patata i carbassó</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Ous a la planxa amb pisto i cuscús</p> <p>fruita del temps</p>  | <p>Salmó a la planxa amb arròs i bròquil</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Sopa de bullit + pilotes bullides amb mongeta verda</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Menestra de verdures amb ou bullit</p> <p>fruita del temps</p>   |
|       | DILLUNS 15   | DIMARTS 16   | DIMECRES 17  | DIJOUS 18  | DIVENDRES 19  |
| DINAR | <p>CIURONS AMB TONYINA, PATATA I OU BULLIT (3,4) maionesa opcional (3,6,10)</p> <p>HOKI ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4)</p> <p>LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> | <p>SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9)</p> <p>SALSITXES DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>TUMBET</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>                                   | <p>ARRÒS MARINERA (2,4,14)</p> <p>GALLINETA TORRADA (4)</p> <p>MESCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                          | <p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>SALSITXES DE CARN MIXTES A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> | <p>CUINAT DE CIURONS</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>TOMÀTIGA, ORENGA I FORMATGE FRESC (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>   |
| SOPAR | <p>Pollastre a l'aplanxa amb coliflor i patata</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Truita + pèsols saltejats amb pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Indiot al forn amb moniato i carbassó</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Quinoa amb verdures i gambes</p> <p>fruita del temps</p>  | <p>Puré de carbassa + pa amb oli</p> <p>fruita del temps</p>  |
|       | DILLUNS 22   | DIMARTS 23   | DIMECRES 24  | DIJOUS 25  | DIVENDRES 26  |
| DINAR | <p>AGUIAT DE MONGETA PINTA</p> <p>RABES DE CALAMAR (1, 14)</p> <p>CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>  | <p>ESPAGUETIS SALTEJATS AMB OLI, BACÓ I PORRO (1,3)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>LLETUGA, COL LOMBARDA JULIANA I BLAT DE LES INDIES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> | <p>PURÉ DE CARBASSÓ</p> <p>PILOTES DE CARN MIXTA AMB SALSINA DE VERDURES (6, 9, 12)</p> <p>ARRÒS INTEGRAL BULLIT</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> | <p>ARRÒS BRUT</p> <p>PALOMETA AL FORN AMB PICADA D'ALLI I JULIVERT (4)</p> <p>LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                               | <p>AMANIDA CÉSAR AMB CROSTONS (1,3,6, 7,9,10): lletuga, formatge, pollo i crostons</p> <p>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>       |
| SOPAR | <p>Bacallà al forn amb patata, tomàtiga i ceba</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Crema de verdures i patata + indiot a la planxa</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Sopa + truita amb amanida</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Hamburguesa amb humus i cruditès</p> <p>fruita del temps</p>  | <p>Rap a la planxa amb col i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>  |
|       | DILLUNS 29   | DIMARTS 30   | DIMECRES 31  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
| DINAR | <p>CUINAT DE LLENTIES (1)</p> <p>LLUÇ A LA PLANXA (4)</p> <p>LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>   | <p>ARRÒS 3 DELICIES XINES (3,6): pernil, pèsols i truita</p> <p>TIRES DE POLLASTRE AMB VERDURES SALSINA DE SOJA (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                              | <p>FIDEUS DE PEIX (1,3,4)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)</p> <p>LLETUGA, REMOLATXA I POMA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>                  |  |   |
| SOPAR | <p>Conill amb ceba i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Puré de verdures + croquetes de bacallà</p> <p>fruita del temps</p>   | <p>Albergínies farcides amb carn picada i cuscús</p> <p>fruita del temps</p>   |  |   |



# MENÚ GENER 2024

## PLAT TRADICIONAL: XINA

| Informació sobre els nostres menús  |
|---|
| <p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada<br/>           Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred<br/>           Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml<br/> <b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b><br/>           Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades<br/>           Tot el nostre lluc té certificat MSC (pesca sostenible certificada).<br/>           El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfair" que promou el benestar animal.<br/> <b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b><br/> <b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b><br/>           Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany.<br/>           Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</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 estringent (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 creencies 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 alimentació 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.   |
| <b>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</b>  |
| 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 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</b>  |

| GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES  |   |   |  |
|---|---|---|--|
| BERENAR A CASA  |   |   |  |
| ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:   |   |   |  |
| <b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)   | <b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b> | <b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b> | <b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</b> |
| <b>EXEMPLES PER CASA:</b><br>llet + cereals + peça de fruita<br>batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espinaacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus<br>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita<br>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques<br>llet + pa moreno amb mermelada ecològica |   |   |  |
| <b>EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</b>  |   |   |  |