

MENÚ DESEMBRE 2020

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
DINAR		ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT (7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AL PESTO AMB AMETLLES (1,3,8) SALMÓ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA I MAIONESA OPCIONAL FRUITA DEL TEMPS	PURE DE PASTANAGA AMB GINGEBRE I CROSTONS (1) LLOM TORRAT AMB SALS DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR		BACALLÀ AL FORN AMB MONIATO I CARBASSA FRUITA DEL TEMPS	TRUITA DE CARBASSÓ + PA MORENO AMB TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	SOPA + BULLIT DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3) LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT FRUITA DEL TEMPS
SOPAR			POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGINIA I QUINOA FRUITA DEL TEMPS	SOPA + LLENGUADO A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	TRUITA FRANCESA AMB BROCOLI I ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISE DE PORROS(7) LASSANYA DE CARN DE VEDELLA (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14) LLETUGUES VARIADES FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES CROQUETS D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT (7)	ESPIRALS VEGETALS AMB SALS DE VERDURES (1,3) LLENGUADO A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	PURÉ DE VERDURES+ DORADA AL FORN AMB PATATA FRUITA DEL TEMPS	INDIOT A LA PLANXA AMB HUMUS I CRUDITÉS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	TRUITA DE PATATA AMB TOMÀTIGA, LLETUGA I ADBOCAT FRUITA DEL TEMPS	WOK DE VERDURES, ARRÒS I GAMBES FRUITA DEL TEMPS	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, TOMÀTIGA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
DINAR	CIURONS CUINATS RABAS DE CALAMAR (1,14) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS (1,3,9) RODO DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES PASTANAGA BABY O MONGETA VERDA TORRÓ (1,3,6,7,8)	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
SOPAR	SALSITXES MIXTES AMB PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ I ARRÒS FRUITA DEL TEMPS			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	

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

Aliments integrais

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

MENÚ DESEMBRE 2020

NO GLUTEN

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT (7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AL PESTO AMB AMETLLES (8) SALMÓ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA I MAIONESA OPCIONAL FRUITA DEL TEMPS	PURE DE PASTANAGA AMB GINGEBRE LLOM TORRAT AMB SALSINA DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT SENSE GLUTEN (9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISSE DE PORROS(7) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB FARINA SENSE GLUTEN CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT (7)	ESPIRALS SENSE GLUTEN VEGETALS AMB SALSINA DE VERDURES LLENGUADO A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	CIURONS CUINATS LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS SENSE GLUTEN (9) RODO DE VEDELLA AMB SALSINA DE VERDURES PASTANAGA BABY O MONGETA VERDA TORRÓ SENSE GLUTEN O FRUITA	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	

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

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 gluten per evitar els efectes del procés al lèrgic.

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 DESEMBRE 2020

NO OU

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT (7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AL PESTO AMB AMETLLES (8) SALMÓ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA I MAIONESA OPCIONAL FRUITA DEL TEMPS	PURE DE PASTANAGA AMB GINGEBRE LLOM TORRAT AMB SALSA DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS BRUT INDIOT TORRAT AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT SENSE GLUTEN (9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISSE DE PORROS(7) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB FARINA SENSE GLUTEN CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT (7)	ESPIRALS SENSE GLUTEN VEGETALS AMB SALSA DE VERDURES LLENGUADO A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	CIURONS CUINATS LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS SENSE GLUTEN (9) RODO DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES PASTANAGA BABY O MONGETA VERDA TORRÓ SENSE OU O FRUITA	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	

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

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 d'ou per evitar els efectes del procés al lèrgic.

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 DESEMBRE 2020

NO LACTOSA NI PVL

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AL PESTO AMB AMETLLES (1,3,8) SALMÓ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA I MAIONESA OPCIONAL FRUITA DEL TEMPS	PURE DE PASTANAGA AMB GINGEBRE I CROSTONS (1) LLOM TORRAT AMB SALSINA DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE CARN DE POLLASTRE (1,3) LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA ESCALDUMS D'INDIOT FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS BRUT TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISSE DE PORROS SENSE LÀCTICS HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES CUINADES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB FARINA SENSE GLUTEN CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT DE SOJA (6) O FRUITA	ESPIRALS VEGETALS AMB SALSINA DE VERDURES (1,3) LLENGUADO A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	CIURONS CUINATS LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS SENSE GLUTEN (9) INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES PASTANAGA BABY O MONGETA VERDA TORRÓ SENSE LACTOSA NI PROTEINA DE LA LLET O FRUITA	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	

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 presat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
Aliments integrals

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.

L'objectiu d'aquesta dieta és eliminar la ingesta de proteïnes de la llet de vaca per evitar els efectes del procés al·lèrgic. 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 DESEMBRE 2020

NO LLEGUM

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		ARRÒS DE PEIX (2,4) SENSE PÈSOLS LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE DE BLAT (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT (7)	SOPA DE FIDEUS (1,3,9) SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES I XAMPINYONS SALTETJATS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AL PESTO AMB AMETLLES (1,3,8) SALMÓ A LA PLANXA (4) PASTANAGA RATLLADA I MAIONESA OPCIONAL FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA AMB GINGEBRE I CROSTONS (1) LLOM TORRAT AMB SALSINA DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3) LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGUETES XERRI FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSA ESCALDUMS D'INDIOT SENSE PÈSOLS NI MONGETA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS BRUT SENSE PÈSOLS NI MONGETA TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BULLIT (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	VYCHISOISSE DE PORROS(7) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA LLETUGUES VARIADES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSA I MONIATO NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB FARINA SENSE GLUTEN CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT (7)	ESPIRALS VEGETALS AMB SALSINA DE VERDURES (1,3) LLENGUADO A LA PLANXA (4) TOMÀTIGA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	PURÉ DE PASTANAGA I MONIATO RABAS DE CALAMAR (1,14) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETS (1,3,9) RODO DE VEDELLA AMB SALSINA DE VERDURES PASTANAGA BABY TORRÓ (1,3,6,7,8)	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	

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 integrais
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.

L'objectiu d'aquesta dieta és eliminar la ingesta de llegum per evitar els efectes del procés al·lèrgic.

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 DESEMBRE 2020

DAO

	DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DINAR		SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) INDIOT TORRAT LLETUGA ROMANA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE MONGETA AZUKI: pastanaga i ceba o porro. SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI, SAL I ORÈNGA POLLASTRE A LA PLANXA PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO	PURE DE PASTANAGA AMB GINGEBRE HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR			MACARRONS SENSE GLUTEN AMB Salsa de PORRO INDIOT TORRAT LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS DAO	ARRÒS AMB PÈSOLS HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I POMA FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES : llenfies, pastanaga i ceba o porro. ESCALDUMS D'INDIOT PASTANAGA I ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	ARRÒS AMB BROCOLI INDIOT TORRAT LLETUGA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS DAO	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) BULLIT DE POLLASTRE VERDURES DEL BULLIT: PASTANAGA, CEBA I COL FRUITA DEL TEMPS DAO	VYCHISOISSE DE PORROS SENSE LàCTICS HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES : llenfies, pastanaga i ceba o porro. NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB FARINA SENSE GLUTEN CANONGES FRUITA DEL TEMPS DAO	ESPIRALS SENSE GLUTEN VEGETALS AMB Salsa DE VERDURES DAO INDIOT TORRAT PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
DINAR	PURÉ DE PASTANAGA I MONIATO HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, POMA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS DAO	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) RODO DE VEDELLA AMB Salsa DE VERDURES DAO PASTANAGA BABY FRUITA DEL TEMPS DAO	VACANCES DE NATAL	VACANCES DE NATAL	VACANCES DE NATAL
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
	VACANCES DE NATAL	VACANCES DE NATAL	VACANCES DE NATAL	VACANCES DE NATAL	

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 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.

Informació completa sobre el Reglament Al tèrgens 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, BRÒQUIL, CARXOFES, PASTANAGA, MONIATO, COGOMBRE, ALL, CEBA, PORRO, CARBASSÓ, CARBASSA, ESPÀRRECS, 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), **FARINACIS** (MILLOR SENSE GLUTEN: QUINOÀ, *ESPELTA, ARRÒS, PASTA SENSE GLUTEN) **LLAVORS** (LLI, SÈSAM, TAHINI, CÀNEM), ALGUES, ROVELL D'OU, LLETS (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, NACTERINES