

MENÚ NOVEMBRE 2020

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	CIGRONS AMB PATATA BULLIDA, MONGETA TENDRA I OU BULLIT (3) RABAS DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,2,3,4,14) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA 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	SOPA DE FIDEUS + TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀTIGA A DAUS FRUITA DEL TEMPS	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'ADBOCAT 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 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) LLOM TORRAT AMB SALSA 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 BOLETS I PATATA FRUITA DEL TEMPS	BROCOLI I COLIFLOR GRATINADA + BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORROS (7) SALMÓ A LA PLANXA AMB SALSA TÀRTARA OPCIONAL (3,4,7) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,7) 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 JENIBRE + LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE PÈSOLS I CEBA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES + TRUITA DE PATATES AMB BROCOLI 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 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS (1,3) 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 SALSA DE VERDURES ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	SALMÓ A LA PLANXA AMB ARROS I BROCOLI 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 30				
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA I MONGETA TENDRE FRUITA DEL TEMPS				
SOPAR	REMENAT D'OU AMB PERNIL I PÈSOLS + TOMÀTIGA A DAUS FRUITA DEL TEMPS				

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de fom 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 intearals

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

MENÚ NOVEMBRE 2020

NO GLUTEN

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	CIGRONS AMB PATATA BULLIDA, MONGETA TENDRA I OUBULLIT (3) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA 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 SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) LLOM TORRAT AMB SALSA DE PORRO I POMA PATATA I BONIATO AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS SENSE GLUTEN. CARBONARA AMB PORRO, PERNIL, BACÓ I NATA VEGETAL (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)
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORROS (7) SALMÓ A LA PLANXA AMB SALSA TÀRTARA OPCIONAL (3,4,7) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS POLLASTRE A LA PLANXA CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE MUSSOLA SENSE GLUTEN (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
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS AMB FARINA SENSE GLUTEN (3) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (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 SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA 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 SALSA DE VERDURES ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 30				
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA I MONGETA TENDRE FRUITA DEL TEMPS				

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
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 tòrgic.

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 NOVEMBRE 2020

NO OU

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
DINAR	CIGRONS AMB PATATA BULLIDA, MONGETA TENDRA LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (4) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	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 SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) LLOM TORRAT AMB SALS DE PORRO I POMA PATATA I BONIATO AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS SENSE GLUTEN, CARBONARA AMB PORRO, PERNIL, BACÓ I NATA VEGETAL (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) INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIGRONS DORADA A L'ESPATLLA (4) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA I OGURT NATURAL (7)
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORROS (7) SALMÓ A LA PLANXA (4) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS POLLASTRE A LA PLANXA CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE MUSSOLA SENSE GLUTEN (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 HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) LLUÇ AL FORN (4) PATATA I CARBASSÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA ECO AMB POLLASTRE LLOM A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA 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
	DILLUNS 30				
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA I MONGETA TENDRE 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 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 así como 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 làctic.

Informació completa sobre el Reglament A1-hèrgens 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 NOVEMBRE 2020

NO LACTOSA NI PVL

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	CIGRONS AMB PATATA BULLIDA, MONGETA TENDRA I OU BULLIT (3) RABAS DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,2,3,4,14) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA 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) (no vedella) PILOTES DE CARN DE POLLASTRE A LA JARDINERA PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS ECO. A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
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 FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORRÓS SENSE LÀCTICS SALMÓ A LA PLANXA (4) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS POLLASTRE A LA PLANXA 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 FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS (1,3) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN (no vedella) 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 FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CIGRONS AMB CARBASSA ECO. RODÓ DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 30				
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN (no vedella) I VERDURES (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA I MONGETA TENDRE 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 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 proteïnes de la llet de vaca per evitar els efectes del procés al làctic. 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 NOVEMBRE 2020

NO LLEGUM

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
DINAR	PATATA BULLIDA, MONGETA TENDRA I OU BULLIT (3) RABAS DE CALAMAR ARREBOSSADES (1,2,3,4,14) LLETUGA ROMANA, TOMÀTIGA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE XAMPINYONS (7) ARRÒS INTEGRAL FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) 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 PATATA I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7)	ESPAGUETIS ECO. A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
DINAR	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) LLOM TORRAT AMB SALSAS DE PORRO I POMA PATATA I BONIATO AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS ECO. CARBONARA AMB PORRO, PERNIL, BACÓ I NATA (1,3,7) 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) SENSE PÈSOLS TRUITA DE PATATA I CEBA (3) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (1,3) DORADA A L'ESPATLLA (4) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL (7)
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORROS (7) SALMÓ A LA PLANXA AMB SALSAS TÀRTARA OPCIONAL (3,4,7) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BROU DE CARN (9) CROQUETS DE POLLASTRE (1,3,7) CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS DE MUSSOLA (1,3,4) SENSE PÈSOLS HOKI A L'ESPATLLA AMB ALLETS LLETUGA ROMANA I REMOLATXA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE BRÒQUIL PITRERA DE POLLASTRE AL CURRI ARRÒS IOGURT NATURAL (7)	PASTA AMB SALSAS DE PORRO (1,3) TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS DE PEIX (2,4) SENSE PÈSOLS NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS (1,3) 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 IOGURT NATURAL (7)	CREMA DE CARBASSA ECO I PASTANAGA RODÓ DE VEDELLA AMB SALSAS DE VERDURES ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 30				
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA I MONGETA TENDRE 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 presmat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic

Aliments integrecals

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

MENÚ NOVEMBRE 2020

DAO

BROU: ÀPID, COL, PASTANAGA, PORRO I POLLASTRE OPCIONAL

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	ARRÒS AMB PÈSOLS HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, REMOLATXA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS DAO	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA DAO PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS INTEGRAL FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES : lleties, pastanaga i ceba o porro. INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO	ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE (9) PILOTES DE CARN DE POLLASTRE PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS DAO	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI I ORÈNGA INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I POMA FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) POLLASTRE TORRAT AMB SALSA DE PORRO I POMA BONIATO AL FORN FRUITA DEL TEMPS DAO	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE PORRO INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, CANONGES I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO	PURÉ DE CARBASSA ECO AMB POMA ESCALDUMS DE POLLASTRE ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO	ARRÒS AMB BROCOLI INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES : lleties, pastanaga i ceba o porro. HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	CREMA DE PORROS SENSE LÁCTICS INDIOT A LA PLANXA BONIATO FREGIT FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS POLLASTRE A LA PLANXA CANONGES I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS DAO	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS DAO	CREMA DE BRÒQUIL PITRERA DE POLLASTRE AL CURRI ARRÒS FRUITA DEL TEMPS DAO	CUINAT DE LLENTIES : lleties, pastanaga i ceba o porro. INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I POMA FRUITA DEL TEMPS DAO
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	ARRÒS AMB BROCOLI INDIOT A LA PLANXA LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS DAO	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA MONIATO I CARBASSÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA DAO AMB POLLASTRE INDIOT A L'ESPATLLA LLETUGA ROMANA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS DAO	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE PORRO POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA ROMANA, PASTANAGA RATLLADA I OGURT NATURAL (7)	CREMA DE MONGETA PINTA AMB CARBASSA ECO. RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES DAO ARRÒS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 30				
DINAR	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES DAO (9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA PASTANAGA I MONGETA TENDRE FRUITA DEL TEMPS DAO				

Informació sobre els nostres menús

Pa sense gluten 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
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 así 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 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: QUINOA, *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

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**