

MENÚ DESEMBRE ESCOLA 2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
DINAR			ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,9) TRUITA DE CARABASSÍ(3) LLETUGA, PERNIL I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX (2,4) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURONS (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA IOGURT (7)	PURÉ DE PASTANAGA AMB GINGEBRE I CROSTONS (1) LLOM TORRAT AMB SALS DE XAMPINYONS (7) PATATA PANADERA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR			LLETUGA JULIANA I PERNIL FRUITA DEL TEMPS	TOMÀTIGA A DAUS FRUITA DEL TEMPS	SOPA + BULLIT DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR		MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3) RABAS DE CALAMAR (1,14) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I SÈSAM (11) FRUITA DEL TEMPS		SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURES (1,3,9) 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 BRÒQUIL I ARRÓS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 13	PASTANAGA RATLLADA	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
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(7) AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) CANONGES AMB TOMÀTIGA IOGURT (7)	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLUÇ 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 ADOBACAT FRUITA DEL TEMPS	WOK DE VERDURES, ARRÒS I GAMBES FRUITA DEL TEMPS	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, TOMÀTIGA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	CIURONS CUINATS POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) LLETUGA ROMANA, PINYA I PIPES (9) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4) PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALETES (1,3,9) RODO DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES PASTANAGA BABY TORRÓ (1,3,6,7,8)		
SOPAR	SALSITXES MIXTES AMB PATATA I MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS	TRUITA DE PATAT AMB TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ I ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
	VACANCES DE NADAL	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 embotellada
Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred
Cuinam alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic. Cuinam 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 integrals
[Plat tradicional de les Illes Balears](#)
[Productes ecològics](#)
[Productes de km 0](#)
[Productes de temporada segons el calendari APAEMA](#)

* 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 estrictament (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 auarnicó.

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