

MENÚ OCTUBRE		Llegenda d'al·lèrgens	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
DINAR		1:Gluten 2:Crustacis 3:Ou 4:Peix 5:Cacauets 6:Soja 7:Llet 8:Fruita Seca amb closca 9:Api 10: Mostassa 11:Sèsam 12:Sulfits 13:Tramussos 14:Mol·luscos	Sopa de brou de carn d'au(1,3,6,9,10) Lluç al forn amb salsa verda (4) Coliflor al vapor Fruita de temporada	Arròs amb verdures saltejades Indiot a la planxa amb picada Amanida verda Fruita de temporada	Crema de pastanaga i ciurons Truita francesa (3) Daus de tomàtiga trempada Fruita de temporada
SOPAR			Cus cus amb verdures i ou bullit / fruita	Sopa de verdures amb fideus de ciurons /fruita	Calamar amb ceba i xampinyons/ fruita
Dilluns 6		Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
DINAR	Ciurons trempats amb verdures Lluç al forn amb samfaina de verdures (4) Lletuga i blat de les índies Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de tomàtiga, ceba i alfabeguera (1,3,6,10) Pollastre rostit amb llimona i herbes provençals Bolets i ceba saltejats Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de patata i ceba(3) Daus de tomàtiga trempada i olives Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Gallineta al forn amb picada(4) Coliflor i bròquil al vapor Fruita de temporada logurt (7)	Cuinat de mongeta blanca amb verdures i col Hamburguesa de pollastre(6,9,12) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada
SOPAR	quinoa amb verdures saltejades / fruita	Amanida grega i raoles de verduretes/fruita	Pasta de lleties amb salsa de verdures/fruita	Coca de pebres torrats i llom/fruita	Sopa de peix amb verdures i peixet/fruita
Dilluns 13		Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
DINAR	Crema de carabassa pastanaga i ceba Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons Tomàtiga trempada amb olives i blat de les índies Fruita de temporada	Cuinat de lleties amb verdures i espinacs (1) Bacallà a la bilbaïna (4) Patata bullida i mongeta verda Fruita de temporada	Sopa amb fideus prims (1,3,6,9,10) Pizza (1,3,6,7) Lletuga iceberg, ceba morada, olives, tomàtiga Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa bolonyesa casolana (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb llimona i herbes aromàtiques (4) Bròquil al vapor Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures de temporada i pèsols Truita francesa amb carabassí (3) Tomàtiga, olives negres, ceba, blat de les índies logurt(7)
SOPAR	Truita francesa amb patata i pebres / fruita	Amanida variada i quiche de carabassí/fruita	Amanida d'arròs amb tonyina i verdures/ fruita	Fajitas amb pollastre i verdures / fruita	Crema d'espinacs i indiot planxa amb patates rostides
Dilluns 20		Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
DINAR	Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de poma i ceba Mongetes i pastanaga Fruita de temporada	Arròs a la cubana (3) Lluç al forn amb ceba i pebre vermell (4) Lletuga iceberg i tomàtiga Fruita de temporada	Crema de carabassí i bròquil Truita de patata i ceba (3) Daus de tomàtiga, ceba i olives logurt(7)	Cuinat de ciurons amb verdures Piteres de pollastre arrebossades(1,3,7,6) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa carbonara casolana (1,3,6,7,10) Salmó a la planxa amb llimona Bròquil i coliflor al vapor Fruita de temporada
SOPAR	Sopa de pollastre i hamburguesa vegetal amb moniato/fruita	Espirals de llegums amb samfaina de verdures/fruita	Bulgur amb verdures i formatge fresc/fruita	Amanida variada i lluç a la planxa amb patata bullida/fruita	Amanida de ciurons amb tomàtiga, ceba, pebre i ou dur/fruita
Dilluns 27		Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
DINAR	Macarrons integrals gratinats (1,3,6,7,10) Bacallà al forn amb picada d'all i julivert (4) Pastanaga i mongeta verda Fruita de temporada	Arròs brouós de peix (2,4,9,14) Llom d'indiot al forn amb salsa de verdures Patata al forn amb ceba Fruita de temporada	Cuinat de lleties amb verdures (1) Filet de gallineta a l'espatlla (4) Lletuga iceberg tomàtiga i olives Fruita de temporada	Puré de carabassa i llegums Croquetes variades (1,2,3,4,6,7,9,14) Lletuga iceberg olives i ceba logurt(7)	Arròs a la napolitana Truita francesa (3) Tomàtiga ceba i olives Fruita de temporada
SOPAR	Aguiat de sípia amb verdures /fruita	Pèsols amb verdures i ous remenats/fruita	Pollastre al forn amb patates/fruita	Amanida de patata, pebres, ou bullit i olives / fruita	Boquerons en tempura i verdures a la planxa/fruita



Informació sobre el menú

- ✚ Per a l'elaboració i valoració del menú s'ha complert amb el **Decret 39/2019**, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris, més concretament en els articles de l'esmentat Decret, els quals s'apliquen als centres educatius no universitaris.
- ✚ Les amanides estan trempades amb oli d'oliva verge extra.
- ✚ Es cuina amb oli de gira-sol alt oleic
- ✚ Els nostres iogurts no contenen més de 12,3 g de sucre per cada 100 ml
- ✚ L'única beguda emprada és l'aigua
- ✚ La fruita i verdura és de temporada
- ✚ Cuinem plats tradicionals de les Illes Balears
- ✚ En cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic
- ✚ Quan per raons culturals es motivi l'exclusió d'un tipus d'aliment, disposarem, sempre que les condicions ho permetin i sigui assumible econòmicament, d'un menú alternatiu suficient per cobrir les necessitats nutricionals de l'alumnat.
- ✚ El menú elaborat ha estat elaborat i supervisat per un Nutricionista Dietista.

