



		Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
		Sopa de brou (1,3,6,10) Aletes de pollastre al forn amb all i herbes aromàtiques Lletuga i tomàtiga Fruita de temporada	Crema de carabassa i pastanaga Salmó a la planxa amb llimona (4) Patata i bròquil Fruita de temporada	Pasta amb salsa bolonyesa casolana (1,3,6,10) Llom de porc amb salsa de xampinyons i ceba Carabassí a la planxa Fruita de temporada
		<i>Propostes de sopar</i>		
		<i>Amanida de ciurons amb formatge fresc i olives / fruita</i>	<i>Pizza casolana integral de verdures / fruita</i>	<i>Amanida de mongetes blanques amb ou dur i verdures / fruita</i>
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Arròs a la napolitana amb verdures de temporada Truita de carabassí (3) Lletuga i blat de les índies Fruita de temporada	Crema de verdures Bacallà al forn amb pebres torrats (4) Tomàtiga trempada amb olives Fruita de temporada	Cuinat de ciurons amb verdures Piteres de pollastre a la planxa amb ceba Verdures al vapor Fruita de temporada	Amanida de pasta d'estiu (olives, ou bullit, tonyina, blat de les índies, tomàtiga)(1,3,4,6,10) Filet de lluç al forn (4) Tumbet mallorquí Fruita de temporada	Crema de carabassí i ceba Hamburguesa de vedella a la planxa (6,9,12) Amanida mediterrània (olives negres, tomàtiga, lletuga) logurt (7)
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Crema de verdures i peix a la planxa / fruita</i>	<i>Pastís de verdures amb salsa de tomàtiga / fruita</i>	<i>Truita de patata amb escalivada/fruita</i>	<i>Ensalada i croquetes variades/fruita</i>	<i>Cous cous amb verdures i sardinetes /fruita</i>
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Sopa minestrone amb fideus primers (1,3,6,10) Empanadilles(1,3,7,6,10) Amanida de lletuga tomàtiga i ceba Fruita de temporada	Crema de pastanaga i moniato Filet de lluç a l'espàtlla (4) Bròquil i coliflor al vapor logurt (7)	Ciurons amb trempó i arròs Pollastre al forn amb romaní i llimona Daus de carabassí saltejat Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga ceba i albergínia (1,3,6,10) Truita francesa (3) Amanida verda amb olives Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Bacallà arrebossat (2,4,6,10,14) Tomàtiga trempada Fruita de temporada
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Gaspaxo i truita d'espínacs amb pa integral / fruita</i>	<i>Taboulé amb formatge fresc / fruita</i>	<i>Crema de carabassa i rap a la planxa / fruita</i>	<i>Amanida de mongetes blanques i alvocat/ fruita</i>	<i>Pastís de patata i carn amb ensalada / fruita</i>
Dilluns 29	Dimarts 30			
Cuinat de lleties amb espínacs (1) Salsitxes d'au (6,7,12) Tomàtiga blat de les índies Fruita de temporada	Pasta integral salsa de tomàtiga i tonyina (1,3,6,10) Salmó al forn amb llimona i herbes provençals (4) Patata rostida amb ceba Fruita temporada			
<i>Propostes de sopars</i>		<i>Llegenda d'al·lèrgens</i>		
<i>Bullit de verdura i patata amb ou bullit/fruita</i>	<i>Crema de verdures i pollastre rostit / fruita</i>	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		



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 verjo.
- ✚ 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.

