

MENÚ NOVEMBRE



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU 	Crema de carabassa i moniato Delícies de peix arrebossades (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Lletuga iceberg i tomàtiga Fruita de temporada	Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Aletes de pollastre amb allets i llimona Daus de tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de tomàtiga, ceba i tonyina (1,3,4,6,10) Salsitxes d'au (6,7,12) Lletuga iceberg pastanaga ratllada Fruita de temporada	Cuinat de lleties amb verdures (1) Truita francesa amb espinacs (3) Patata al vapor Fruita de temporada
Llegenda d'al·lèrgens				
<i>Propostes de sopar</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	<i>Cus cus amb verdures i panses/fruita</i>	<i>Salmó amb verdures i patata a la papillota/ fruita</i>	<i>Ciurons trempats amb arròs/fruita</i>	<i>Pizza casolana integral de verdures /fruita</i>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Crema de verdures i llegums Aguiat de pilotes de vedella i pollastre (1,6,12) amb salsa de tomàtiga i arròs Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de tomàtiga ceba i espinacs (1,3,6,10) Salmó amb picada d'all i julivert (4) Daus de tomàtiga trempada logurt (7)	Cuinat de ciurons amb verdures Ous bullits amb tonyina(3,4) Lletuga iceberg i olives Fruita de temporada	Arròs brut Bacallà al forn amb pebres torrats(4) Amanida mediterrània (olives negres, tomàtiga, lletuga iceberg) Fruita de temporada	Crema de pastanaga i bledes Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de formatge (7) Mongeta tendra i pastanaga Fruita de temporada
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Amanida de verdures amb gambes i patata/ fruita</i>	<i>"Burritos" de pollastre i verdures/fruita</i>	<i>Ensalada mixta quiche de porros i formatge/fruita</i>	<i>Sopa minestrone croquetes casolanes de pollastre amb escalivada/fruita</i>	<i>Amanida de lleties amb verdures i tonyina/fruita</i>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Cuinat de mongetes amb col i verdures Cordon bleu (1,3,6,7,8,10) Lletuga iceberg tomàtiga i ceba Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures i bolets Filet de gallineta a l'espàtlla (4) Bròquil i tomàtiga logurt (7)	Crema de verdures de temporada Indiot a la planxa amb salsa de ceba i prunes Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Sopa amb fideus prims (1,3,6,9,10) Lluç al forn amb picada (4) Patata i ceba al forn amb xampinyons Fruita de temporada	Pasta al pesto casolà (1,3,6,7,8,10) Truita de carabassí (3) Tomàtiga trempada i olives Fruita de temporada
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Sèmola i truita de bacallà i coliflor / fruita</i>	<i>Cus cus amb verdures saltejades i ciurons/ fruita</i>	<i>Aguiat de calamar verdures i pèsols/ fruita</i>	<i>Arròs integral saltejat amb grells tomàtiga indiot/fruita</i>	<i>Vichyssoise i carabassins farcits de verdura/fruita</i>
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs brouós de peix (2,4,9,14) Llom de porc amb salsa de bolets Minestra de verdures Fruita de temporada	Cuinat de lleties amb verdures i espinacs (1) Pollastre rostit amb romaní i ceba Lletuga iceberg i olives Fruita temporada	Arròs 5 delícies (pastanaga, pèsols, truita i gamba)(2,3,4,14) Bacallà amb salsa de tomàtiga i pebres(4) Bolets i ceba saltejats Fruita de temporada	Crema de bròquil i pastanaga Nuggets de pollastre (1,2,3,4,6,7) Lletuga iceberg + remolatxa i ceba Fruita de temporada	Pasta integral a la napolitana(1,3,6,10) Filet de lluç al forn amb salsa d'espinacs (7) Tomàtiga trempada, ceba i olives logurt(7)
<i>Propostes de sopars</i>				
<i>Pasta de llegums amb salsa de tomàtiga i ceba/fruita</i>	<i>Lasanya de verdures/ fruita</i>	<i>Amanida caprese i hamburguesa de ciurons i pebres/ fruita</i>	<i>Verdures a la planxa i salmó amb moniato/fruita</i>	<i>Crema de verdures i ou amb tomàtiga i pa integral/fruita</i>



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
- + L'única beguda emprada és l'aigua
- + La fruita i verdura és de temporada
- + Cuinem plats tradicionals de les Illes Balears
- + Els nostres iogurts no contenen més de 12,3 g de sucre per cada 100
- + 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.

