

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema d'espínacs i pastanaga "Rabas" de calamar (1,2,3,7,14) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs brut Filet de gall al forn amb picada d'all i julivert (4) Pastanaga i mongeta tendra Fruita de temporada	Ensalada campera (3,4) Rodó d'indiot al forn amb ceba i xampinyons Fruita de temporada	Cuinat de mongetes amb col i verdures Hamburguesa de vedella a la planxa (6,9,12) Daus de tomàtiga i olives Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa pesto casolana (1,3,6,7,8,10) Truita francesa (3) Lletuga i remolatxa logurt (7)
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Pasta de llegums amb salsa de xampinyons/fruita</i>	<i>Ous a la planxa amb pèsols i tomàtiga</i>	<i>Dorada al forn amb verdures a la papillota i patates/fruita</i>	<i>Sopa de pollastre amb verdures i fideus de ciurons/fruita</i>	<i>Brotxeta de pollastre i verdures amb arròs integral/fruita</i>
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Salmó a la planxa amb picada d'all i llimona (4) Verdures al vapor Fruita de temporada	Cuinat de lleties i espínacs (1) Cuixetes de pollastre rostides amb llimona i herbes provençals Ceba, pastanaga i mongetes al forn Fruita de temporada	Crema de carabassa i mongeta blanca Truita de patata i ceba (3) Tomàtiga trempada amb blat de les índies i olives logurt (7)	Pasta integral a la napolitana (1,3,6,10) Bacallà al forn amb pebres torrats i patata (4) Fruita de temporada	Arròs 5 delícies (pastanaga, pèsols, truita i gamba)(2,3,4,14) Llom de porc amb salsa de verdures Lletuga iceberg, blat de les índies i tomàtiga Fruita de temporada
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Arròs integral saltejat amb verdures i pollastre /fruita</i>	<i>Pastís de peix amb salsa de tomàtiga i verdures /fruita</i>	<i>Aguiat de sípia amb pèsols i patates/fruita</i>	<i>Albergínies farcides de verdura amb quinoa saltejada amb allels /fruita</i>	<i>Pizza integral casolana amb tonyina /fruita</i>
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de bròquil i carabassa Aguiat de pilotes mixtes amb salsa de tomàtiga pèsols i pastanaga Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa bolonyesa casolana (1,3,6,10) Filet de gallineta a l'espàtlla (4) Daus de tomàtiga i olives Fruita de temporada	Paella de verdures Ous remenats amb salsa de tomàtiga (3) Lletuga iceberg i ceba Fruita de temporada	Cuinat de ciurons amb verdures i espínacs Indiot a la planxa amb picada d'all i julivert Coliflor i pastanaga amb espècies Fruita de temporada	Arròs brouós de peix (2,4,9,14) Lluç al forn amb samfaina de verdures (4) Patates panadera logurt (7)
<i>Propostes de sopar</i>				
<i>Hamburguesa de lleties i verdures amb moniato/ fruita</i>	<i>Calamar amb ceba i xampinyons / fruita</i>	<i>Crema de verdures i rap a la planxa amb patates/ fruita</i>	<i>Raols de verdures amb cus cus/fruita</i>	<i>Amanida variada, truita francesa amb espínacs i pa integral /fruita</i>
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 30
Crema de xampinyons Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de formatge (7) Bròquil i tomàtiga Fruita de temporada	Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates rostides Fruita temporada	Ciurons escaldins (3) Cordon blueu (1,3,6,7,8,10) Lletuga iceberg i ceba Fruita de temporada	FESTIU 	FESTIU 
<i>Propostes de sopars</i>			<i>Llegenda d'al·lèrgens</i>	
<i>Remenat d'ous amb grells i pa integral amb alvocat i tomàtiga fruita</i>	<i>"Burritos" de carn picada i verdures/ fruita</i>	<i>Quinoa saltejada amb verdures/ 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 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.

