

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
VACANCES NADAL 	VACANCES NADAL 	Crema de bròquil i pastanaga Pitera de pollastre arrebossada (1,5,6,7,9) Lletuga iceberg i blat de les índies Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats (1,3,6,7,10) Salmó amb picada d'all i julivert (4) Xampinyons i mongeta tendra Fruita de temporada	Cuinat de mongetes amb col i verdures Trita francesa amb carabassí (3) Daus de tomàtiga, ceba i blat de les índies Fruita de temporada
Llegenda d'al·lèrgens	Propostes de sopar			
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		Amanida variada i quiche d'espínacs amb formatge feta/fruïta	Sopa de pollastre amb verdures i ciurons/fruïta	Hamburguesa de peix i pèsols amb alvocat i tomàtiga/fruïta
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Crema de carabassa i moniato Ous bullits amb tonyina (3) Lletuga olives i blat de les índies Fruita de temporada	Sopa de bullit (1,3,6,9,10) Cuixetes de pollastre amb patata, pastanaga i mongeta verda bullida logurt (7)	Arròs amb salsa de tomàtiga Filet de lluç al forn amb salsa verda (4,7) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Ciurons escaldins (3) Llom de porc amb salsa de poma i ceba Bròquil i patata al forn Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa carbonara casolana (1,3,6,7,10) Filet de gall al forn amb picada d'all i llimona (4) Bolets saltejats amb ceba Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Amanida caprese i frittata de bròquil /fruïta	Pa integral amb escalivada i musclos al vapor amb llimona/fruïta	Pastís de carn amb verdures /fruïta	Gambes al curry amb arròs integral/fruïta	Amanida grega i hummus de lleties amb pa integral /fruïta
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs sec mariner (2,4,14) Piteres de pollastre a la planxa amb ceba Verdures al vapor Fruita de temporada	FESTIU 	Cuinat de lleties amb verdures i espínacs (1) Trita de patata i ceba (3) Daus de tomàtiga trempada i olives Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Aletes de pollastre amb allets i herbes aromàtiques Patates rostides Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa bolonyesa casolana (1,3,6,10) Filet de gallineta a l'espàtlla (4) Lletuga iceberg, ceba i remolatxa Fruita de temporada
Propostes de sopar				
Wrap de verdures saltejades amb formatge/ fruïta		Croquetes casolanes de patata i peix al forn amb verdures vapor/ fruïta	Pilotes de sípia i verdures amb arròs integral/fruïta	Pizza integral casolana 4 estacions /fruïta
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Cuinat de ciurons amb verdures Ous remenats amb salsa de tomàtiga (3) Amanida mediterrània (Lletuga iceberg, olives negres i tomàtiga) Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de tomàtiga, ceba i espínacs (1,3,6,10) Indiot a la planxa amb picada d'all i julivert Coliflor i pastanaga amb espècies Fruita temporada	Arròs a la cubana (3) Bacallà al forn amb samfaina de verdures (4) Pastanaga i mongeta tendra Fruita de temporada	Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Hamburguesa de pollastre a la planxa (7,12) Patates al forn amb ceba i pebre vermell Fruita de temporada	Crema de carabassa, pastanaga i ceba Croquetes variades (1,2,3,4,6,7,9,14) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada logurt(7)
Propostes de sopars				
Brocheta de gambes a l'allet amb patates i verdures/fruïta	Lasanya de moniato amb verdures/ fruïta	Amanida de lleties amb tonyina/ fruïta	Pasta de llegums amb salsa de tomàtiga i ceba /fruïta	Pop a la planxa amb verdures saltejades/fruïta



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.

