



MENÚ DESEMBRE

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Arròs amb salsa de samfaina Salmó amb picada d'all i julivert (4) Minestra de verdures Fruita de temporada	Crema de coliflor i poma Hamburguesa de vedella a la planxa (6,7,9,12) Lletuga ceba i olives Fruita de temporada	Sopa amb fideus prims (1,3,6,9,10) Lluç a la bilbaïna (4) Fruita de temporada	Ciurons escaldins (3) Indiot a la planxa amb salsa de verdures Mongeta tendra logurt(7)	Pasta integral a la carbonara casolana (1,3,6,7,10) Truita francesa amb carabassí (3) Daus de tomàtiga trempada i olives Fruita de temporada
<i>Propostes de sopar</i>				
Amanida variada i raïles de verdures/fruïta	Quinoa amb verdures i formatge feta/fruïta	Nuggets casolans amb tomàquet i cogombre/fruïta	Aguiat de peix amb verdures i patates/fruïta	Carabassí farcit de peix i gambes/fruïta
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU 	Crema de pastanaga i espinacs San Marino (1,2,3,4,6,7,14) Lletuga iceberg i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Cuinat de mongetes amb col i verdures Truita de patata i ceba (3) Lletuga iceberg, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada	Arròs brouós de peix (2,4,9,14) Pollastre al forn amb llimona i allets Patata i ceba al forn Fruita de temporada	Ensalada campera (3,4) Gall de Sant Pere al forn amb picada de llimona i julivert (4) Saltejat de bolets i ceba logurt(7)
<i>Propostes de sopar</i>				
Llegenda d'al·lèrgens 1:Gluten 2:Crustacis 3:Ou 4:Peix 5:Cacauets 6:Soja 7:Llet 8:Fruïta Seca amb closca 9:Api 10: Mostassa 11:Sèsam 12:Sulfits 13:Tramussos 14:Mol·luscos	Amanida de canonges i pa integral amb paté casolà de tonyina/fruïta	Sopa de verdures i indiot a la planxa amb arròs integral/fruïta	Lasanya de carabassí i verdures/fruïta	Pasta de llegums amb salsa de tomàtiga i xampinyons/fruïta
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19 MENÚ ESPECIAL NADAL
Cuinat de lletanies amb verdures i espinacs (1) Escaldums de pollastre amb patates i verdura Fruita de temporada	Crema de carabassa i mongeta blanca Ous remenats amb tomàtiga (3) Lletuga iceberg, ceba i blat de les índies Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de xampinyons (1,3,6,7,10) Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patata panadera al forn Fruita de temporada	Paella de verdures Llom de porc amb salsa de ceba i pastanaga Lletuga iceberg, blat de les índies i tomàtiga Fruita de temporada	Sopa de galets de nadal (1,3,6,9,10) Pizza margarita (1,3,4,6,7,9,10,12) Tomàtiga trempada i olives Fruita de temporada Postres de nadal
<i>Propostes de sopar</i>				
Crema de porros i rap a la planxa amb moniato/fruïta	Sípia a l'allet amb arròs integral saltejat amb bolets/ fruïta	Hamburguesa de ciurons ceba i pebre amb verdura vapor/ fruïta	Calamar amb salseta i pèsols/fruïta	Crep amb hummus de lletia i verdures a la planxa/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.
- ✚ 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.

