


MENÚ MAIG			Llegenda dal·lèrgens	Divendres 1	
			<p>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</p>	FESTIU	
	<b>Dilluns 4</b>	<b>Dimarts 5</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 7</b>	<b>Divendres 8</b>
<b>DINAR</b>	FESTIU	Macarrons integrals gratinats (1,3,6,7,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Lletuga iceberg i olives negres Fruita de temporada	Cuinat de lleties i verdures (1) Truita de patata i ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita de temporada	Sopa amb fideus prims (1,3,6,9,10) Indiot a la planxa Menestra de verdures Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa napolitana Saltejat de carabassí ceba i pastanaga amb ciurons i ou bullit (3) Fruita de temporada
<b>SOPAR</b>		Amanida de mongeta blanca amb melicotó alvocat i vinagreta/fruïta	Pastís de verdures amb salsa de tomàtiga/fruïta	Coca de bledes i sardinetes/fruïta	Crema d'espàrrecs i tires de pollastre amb verdura/fruïta
	<b>Dilluns 11</b>	<b>Dimarts 12</b>	<b>Dimecres 13</b>	<b>Dijous 14</b>	<b>Divendres 15</b>
<b>DINAR</b>	Cuinat de mongetes amb verdures Pitera de pollastre amb salsa de formatge (7) Daus de tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Amanida de pasta integral d'estiu (olives, ou bullit, blat de les índies i indiot) (1,3,6,10) Aguiat de peix amb verdures (4) Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Ous bullits amb tonyina i patates bullides (3,4) Lletuga iceberg i olives logurt (7)	Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Bacallà amb salsa de tomàtiga (4) Lletuga iceberg i olives Fruita de temporada	Amanida de lleties ecològiques amb olives tomàtiga, formatge fresc i ceba (7) Arròs sec mariner (2,4,14) Fruita de temporada
<b>SOPAR</b>	Crema de porros i ous remenats amb carabassí / fruïta	Amanida variada i quiche d'espínacs/fruïta	Nuggets de coliflor casolans amb tomàtiga i alvocat/ fruïta	Nyoquis amb formatge feta i tomàtiques cherrys/ fruïta	Cuixes de pollastre al forn amb patates i pebres / fruïta
	<b>Dilluns 18</b>	<b>Dimarts 19</b>	<b>Dimecres 20</b>	<b>Dijous 21</b>	<b>Divendres 22</b>
<b>DINAR</b>	Ciurons trempats (3) Llom de porc amb salsa de pastanaga Lletuga i remolatxa Fruita de temporada	Pasta integral amb salsa de tomàtiga ceba i alfabetuera (1,3,6,10) Lluç al forn amb salsa de llimona (4) Lletuga i tomàtiga logurt(7)	Crema de verdures de temporada Hamburguesa de vedella (6,9,12) Patates fregides Fruita de temporada	Sopa de bullit (1,3,6,9,10) Cuixetes de pollastre amb patata pastanaga i mongeta verda Fruita de temporada	Amanida de patata, olives, tonyina, tomàtiga i ceba(3,4) Truita francesa (3) Lletuga i pastanaga ratllada Fruita de temporada
<b>SOPAR</b>	Aguiat de sípia i verduretes/fruïta	Burritos de pollastre verdura i guacamole/fruïta	Crema de pèsols amb ou poché i crostons/fruïta	Pasta de llegums amb salsa de verdura/fruïta	Cus cus amb verdures /fruïta
	<b>Dilluns 25</b>	<b>Dimarts 26</b>	<b>Dimecres 27</b>	<b>Dijous 28</b>	<b>Divendres 29</b>
<b>DINAR</b>	Pasta integral amb salsa de tomàtiga ceba i tonyina (1,3,4,6,10) Filet de gall amb samfaina de verdures (4) Lletuga iceberg olives i blat de les índies Fruita de temporada	Arròs brut Stroganoff de llom i ciurons ecològics (7) Fruita de temporada	Crema de carabassí i ceba Pizza amb cuixot i formatge (1,3,4,6,7,9,10,12) Fruita de temporada	Cuinat de lleties i verdures (1) Aletes de pollastre al forn amb allets i llimona Patates rostides logurt(7)	Arròs saltejat amb verdures Lluç amb pebres torrats (4) Lletuga, ceba i tomàtiga Fruita de temporada
<b>SOPAR</b>	Crema de verdures i truita francesa amb escalivada / fruïta	Calamar amb ceba i patates/fruïta	Albergínies farcides de verdura i tonyina/fruïta	Amanida grega i brotxetes de gambes / fruïta	Saltejat de ceba, xampinyons i pollastre amb quinoa/fruïta



## Informació sobre el menú

- ✚ Per a l'elaboració i valoració del menú s'ha complert amb el **Reial Decret 315/2025**, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius.
- ✚ 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
- ✚ Es serveix pa integral dues vegades a la setmana
- ✚ Dos plats principals al mes són aliments ecològics
- ✚ 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 una Nutricionista Dietista

