



Escoles Menú General octubre de 2023

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra ecològic per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, raïm.

Producte ecològic: oli d'oliva verge extra de primera premsió en fred pels trempats, llegum seca ecològica, pa integral ecològic dilluns, dimecres i divendres i porros

El iogurt ques'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic, carabassó, patata)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIA VERMELLA	CIURONS ecològics TREMPATS AMB PATATA (sal, oli, tap de cort)	ESPAGUETIS integrals: AGLIO E OLIO (1,3,7)
FRIT DE POLLASTRE (de Benestar animal)	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	GALLINETA AL FORN GRATINADA (4,7)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (3,6,12)	PALOMETA AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)
PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB NOUS (lletuga, es carola , pastanaga) (8)	ESPINACS I PATATA AL FORN	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mes clum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga , tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita	Suggeriment de s'opar: Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cus cús / Fruita	Suggeriment de s'opar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de s'opar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa , pastanaga , col, espinacs) (1)	MACARRONS integrals: A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS integral DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)		PURÉ DE COLIFLOR (ceba, porro ecològic, coliflor, patata)
TRUITA DE PATATA (3)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ		AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola , tomàtiga)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga , poma)	MONIATO I VERDURES (ceba, pastanaga , tomàtiga)	Festiu	VERDURES (ceba, pastanaga , pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de s'opar: Lluc a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de s'opar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita		Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURES (ceba, porro ecològic, mongetes , pastanaga) AMB CROSTONS (1)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga , bledes)	PAELLA DE VERDURES (mongetes , pebres , coliflor) (arròs integral)	PURÉ DE PORROS (ceba, porro ecològic, patata)
CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,4,5,10,11,12)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE (de Benestar animal)	FILET DE GALL AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GREIXERA DE TONYINA (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga , tomàtiga)	(Patata, mongetes tendres, porro ecològic, pastanaga , col)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mes clum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola , tomàtiga)	PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba , pebres , tomàtiga en conserva)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de s'opar: Arròs integral saltat amb pebres i ciurons / Fruita	Suggeriment de s'opar: Ensalada variada amb cus cús i truita amb aromàtiques / Fruita	Suggeriment de s'opar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de s'opar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
23	24	25	26	27
ENSALADA AMB POMA (iceberg, romana, full de roure, pastanaga , poma, pans es)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat i arròs integral) (2,4,14)	MACARRONS integrals AMB WOK DE VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd , coliflor) (1,3)	PURÉ DE CIURONS ecològics (ceba, bledes , mongetes tendres)	CUINAT DE LLENTIES ecològiques AMB VERDURES (carabassa , pastanaga , col, espinacs) (1)
PASTÍS CASOLÀ DE CARN AMB VERDURES (ceba, pastanaga , tomàtiga, carn picada) (7,12) I PURÉ DE PATATA	GALLINETA AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	INDIOT AMB SALSA AL PEBRE (ceba, nata, espícs) (7)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)
IOGURT NATURAL (7)	VERDURES A LA MALLORQUINA (julivert, bledes , ceba tendre , tomàtiga)	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	CARABASSÓ I PATATA BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga , tomàtiga)
Suggeriment de s'opar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de s'opar: Fruita de temporada	Suggeriment de s'opar: Fruita de temporada	Suggeriment de s'opar: Fruita de temporada	Suggeriment de s'opar: Fruita de temporada
	Suggeriment de s'opar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de s'opar: Arròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de s'opar: Ensalada variada i verat a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de s'opar: PIZZA casolana variada / Fruita
30	31			
ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (porro ecològic, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (ceba, pastanaga , bledes)			
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ (1,3)			
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, es carola , tomàtiga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mes clum, tomàtiga) (4)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de s'opar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Suggeriment de s'opar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens pres ents:

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears que apliquen al Centre Educatiu

Octubre de 2023

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Freqüència setmanal al menú de l'escola	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-1	Compleix.
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	2-2-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-1-0-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-2-1	Compleix
12	dels quals, BLAU	Alternar	1-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-2-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-1-0	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-3-4-4-2	Compleix
16	IOGURT (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-0	Compleix. Iogurts amb < 12,3g sucre
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER AMANIR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	1-1-2-1-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-1-1-0	Compleix

Aliments integrals

El pa que s'ofereix és sempre integral.

L'arròs que s'ofereix és sempre integral.

La pasta que s'ofereix és sempre integral.

Llegums seques ecològiques

Totes les llegums que s'utilitzen són llegums seques ecològiques.

Hortalisses de temporada

Cada dia al menú hi ha hortalisses de temporada i proximitat.

Producte ecològic

Oli d'oliva verge extra pels trempats, llegum seca ecològica, pa integral ecològic dilluns, dimecres i divendres, porro ecològic.

Peix de Pesca sostenible certificada

S'ofereix al menys 1 pic al mes Lluç hoki amb certificat de pesca sostenible.

Benestar animal

S'ofereix al menys 2 pics al mes Pollastre amb segell de benestar animal.