

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, síndria.

**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 amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.**

Que passeu un bon i profitós estiu!



3	4	5	6	7
<b>TALLARINS integrals</b> AL PESTO (all, alfabaguera, fruita seca, formatge) (1,3,7,8)	<b>CIURONS ecològics</b> AMB TREMPÓ I OLIVES (ceba, tomàtiga, pebres)	PATATES TREMPADES (sal, oli d'oliva, pebre bord, ou bullit) (3)	PURÉ DE <b>CARABASSÓ</b> (porro ecològic, carabassó, patata) i LLENTIES	PAELLA DE VERDURES ( <b>mongetes, pebres, coliflor</b> ) (arròs integral)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ ( <b>de benestar animal</b> )	FILET DE GALL AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	LLONGANISSA DE POLLASTRE A LA PLANXA (6,7,12)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, <b>tomàtiga</b> ) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB POMA (fulles variades, <b>pastanaga ratllada</b> , poma)	ENSALADA DE CUSCÚS ( <b>ceba, tomàtiga, pebre</b> , herbasana, llimona) (1)	ENSALADA AMB OLIVES (fulles variades, <b>pastanaga</b> )
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb ratatouille de verduers / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús i pop a la planxa / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Pebres torrats amb ou bullit i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb patates / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
10	11	12	13	14
<b>ARRÒS integral</b> DE PEIX ( <b>amb peix de roca de proximitat</b> ) (2,4,14)	PURÉ DE <b>BLEDES</b> (porros ecològic, bledes) AMB CROSTONS (1)	COINAT DE <b>LLENTIES ecològiques</b> AMB VERDURES ( <b>carabassó</b> , bledes, pastanaga) (1)	<b>MACARRONS integrals</b> AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)	<b>CIURONS ecològics</b> TREMPATS AMB PATATA (oli, all, pebre dolç)
LLUÇ AL VAPOR (4) ( <b>Certificat de Pesca Sostenible</b> )	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,7,12)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLIMONA	PALOMETA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)
PATATA, MONGETES I <b>PASTANAGÓ</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, <b>pastanaga</b> , remolatxa, blat de les índies)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, <b>pastanaga, tomàtiga</b> )	ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i pebres / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Molls fregits amb arròs i carabassó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades i ous a la planxa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tumbet de vedures amb crema de mongetes / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
<b>ESPIRALS integrals</b> D'ESTIU (olives negres, alfabaguera, formatge) (1,3,7)	PURÉ DE PÈSOLS ( <b>porro ecològic</b> , pèsols, patata)	<b>ARRÒS integral</b> AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	COINAT DE <b>LLENTIES ecològiques</b> AMB VERDURES ( <b>carabassó</b> , bledes, pastanaga) (1)	<b>Menú Especial Fi de Curs</b>
TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	INDIOT A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT	<b>A elecció del centre</b>
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, <b>pastanaga</b> , remolatxa, blat de les índies)	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	TREMPÓ MALLORQUÍ ( <b>tomàtiga, pebre</b> , ceba)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, <b>pastanaga, tomàtiga</b> ) (4)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7,10) o NUGGETS CASOLANS (1,3) AMB PATATES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de tomàtiga i pop a la gallega amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Mongetes blanques trempades amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb pebres, carabassó i ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb vedures i truita a la francesa / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Broquetes de rap amb verdures i pa moreno / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

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

Juny de 2024

**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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	1_1_1	Compleix.
3	PASTA	1	1_1_1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1_1_1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_2_2	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	2_1_1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2_2_2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_2	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1_1_0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2_2_1	Compleix
12	dels quals, BLAU	Alternar	0_1_0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	4_4_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1_1_1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_4_4	Compleix
16	IOGURT (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1_1_1	Compleix. logurts 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	2_2_2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0_0_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.