

Menú setembre 2025

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-5					
10-12			Arròs tres delícies: pèsols, blat de les indies i pernil Indiot al forn amb picada d'all i julivert Amanida: tomàtiga trempada Fruita de temporada	Cuinat de cigrons Pollastre arrebossat casolà (1,3,6,10) "Ratatouille": tomàtiga albergínia, carbassó Fruita cítrica	Gaspatxo amb ou bullit ratllat (3) Pizza de tonyina i formatge (1,4,7) Amanida: lletuga i tomàtiga logurt (7)
15-19	Amanida completa: cogombre, tonyina, lletuga, blat de les indies (4) Paella integral de carn i verdura Fruita de temporada	Amanida de pasta: tomàtiga, olives i pernil (1,3,6,10) Lluç enfarinat amb farina de cigró (4) Amanida: lletuga juliana i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Crema de carabassa i poma Llom al forn amb salsa de prunes i patata rostida Fruita de temporada	Sopa d'arròs de peix (2,4,14) Remenat d'ou (3) Amanida: tomàtiga i formatge (7) logurt (7)	Cuinat de lleties (1) Salmó al forn amb llimona (4) Amanida: trempó Fruita cítrica
22-26	Wok d'espaguetis integrals amb verdures i soja (1,3,6,10) Pollastre rostit Amanida: lletuga i tomàtiga Fruita de temporada	Crema de lleties i pastanaga (1) Gall al forn (4) amb tumbet Fruita cítrica	Amanida d'arròs: tomàtiga, olives i blat de les indies Croquetes de bullit (1,6,7,10) Amanida: lletuga i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de cigrons amb fideus (1,3,6,10) Hamburguesa de vedella Amanida: lletuga, remolatxa i poma logurt (7)	Amanida: tomàtiga cogombre i formatge (7) Ous estrellats (3) amb xips de moniato al forn Fruita de temporada
29-30	Cuinat de lleties amb arròs (1) Truita de verdures (3) Amanida: tomàtiga i olives Fruita cítrica	Amanida tropical: lletuga, pastanaga, indiot i pinya Aguiat de sepia (14) amb patata bullida Fruita de temporada			

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014

1 Gluten **2** Crustacis **3** Ous **4** Peix **5** Cacauets **6** Soja **7** Llet, lactosa **8** Fruits secs amb closca
9 Àpid **10** Mostassa **11** Sèsam **12** Diòxid de sofre **13** Tramussos **14** Mol·luscs TR Traces

Informació sobre els nostres menús

- Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte : " Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos" així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.
- Els menús van acompanyats de pa, intercambiant pa integral (1,6,10,11) i pa blanc (1,6,7,8,10,11)
- Per cuinar utilitzem oli d'oliva verge i oli de girasol alt en oleic
- Per amanir utilitzem oli d'oliva verge presat en fred
- Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml
- Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb **lila**
- En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals destacats en el text en **negreta**
- En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.
- Sempre que podem intentem utilitzar productes de temporada i proximitat (calendari APAEMA)
- *en cas de dieta sense carn de porc per creencies religioses, es donarà com a substitució pollastre, indiot, vedella, peix o ou.
- * en cas **d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries** s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui **certificat mèdic**
- * en cas de dieta blana i estringent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.

Sopars complementaris

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-5	Crema de verdures + remenat d'ou amb pernil + fruita	Sopa + lluç a la planxa amb pèsols + fruita	Albocat amb tomàtiga + pollastre a la planxa amb arròs + fruita	Amanida de quinoa amb ou bullit + fruita	Salmó a la planxa amb cogombre i "mazorca de maíz" + fruita
8-12	Tabulé (bulgur o cuscús)+ seitons enfarinats + fruita	Conill amb ceba + moniato + fruita	Lluç a la planxa amb bròquil i patata + fruita	Truita francesa amb amanida i pa integral + fruita	Salsitxes amb pisto i arròs + fruita
15-19	Sopa + truita francesa amb xerri + fruita	Meló amb pernil + pollastre a la planxa amb "mazorca de maíz" + iogurt	Rap a la planxa amb pèsols i pastanaga + fruita	Costelletes de porc al forn amb amanida i puré de patata + fruita	Hamburguesa amb cuscús amb verdures + fruita
22-26	Humus de cigró amb crostons de pa integral + remenat d'ou amb tomàtiga + fruita	"fajites" de pollastre amb verdura + fruita	Crema de verdures + lluç a la planxa amb pastanaga baby + fruita	Crep de pernil i formatge + mongeta verda saltejada + fruita	Llom a la planxa amb arròs i bròquil + fruita
29-30	Pollastre al forn amb poma, patata i pastanaga + fruita	Tomàtiga amb olives + ous estrellats amb coliflor + fruita			

S'OFEREIXEN PROPOSTES DE SOPARS QUE COMPLEMENTEN EL MENÚ DEL MIGDIA AMB L'OBJECTIU DE QUE ELS INFANTS PUGUIN MANTENIR UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I VARIADA AL LLARG DEL DIA.

Berenars a l'escola

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES

ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:
(no cal que estiguin tots els grups en un mateix berenar, però si entre 2 i 4 dels grups indicats)

FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)

LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS

FRUITA i/o FRUITS SECS
i/o FRUITA SECA

TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT



NEUS GOYENECHÉ TARRIDA

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB0088