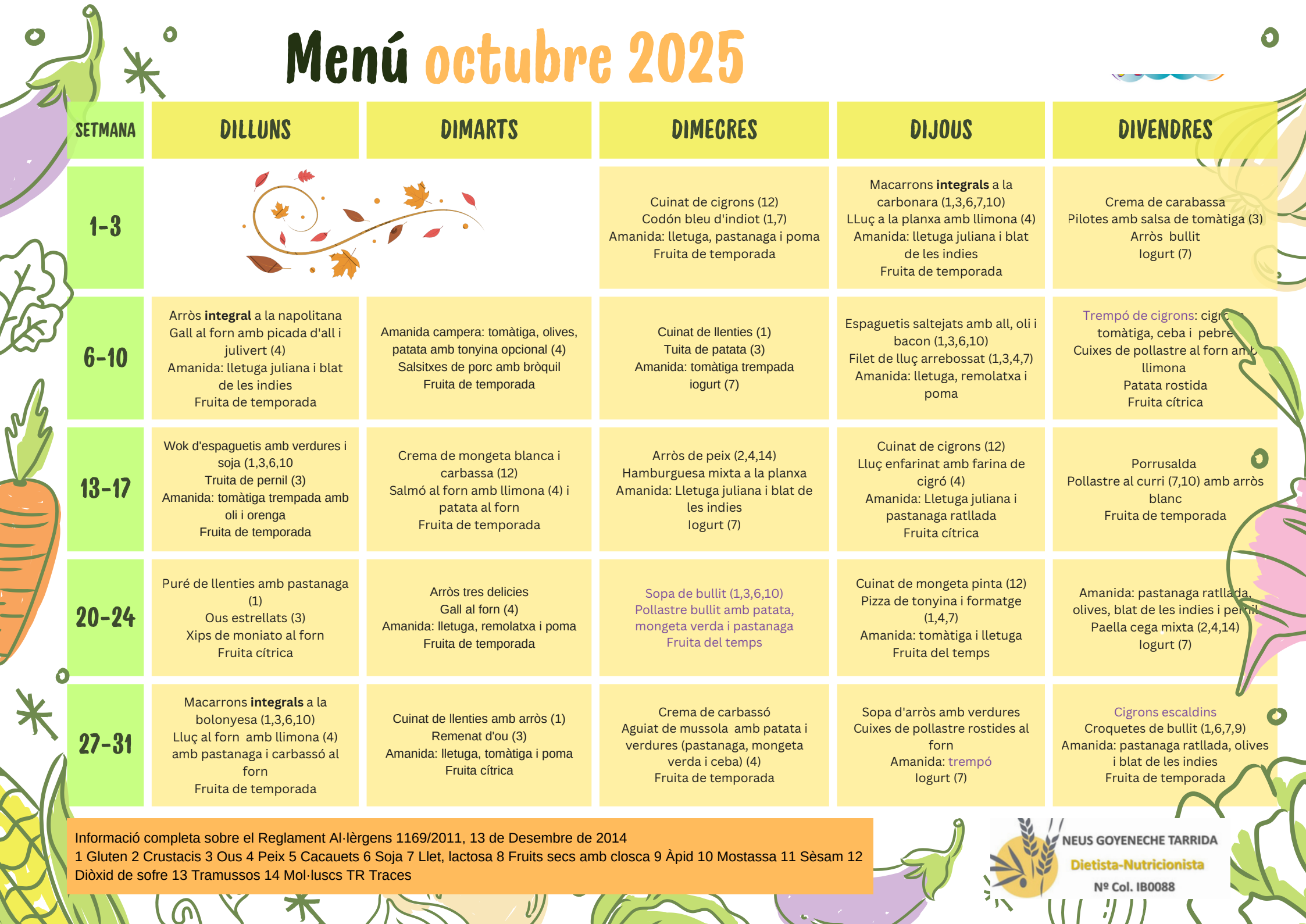


# Menú octubre 2025



SETMANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1-3



Cuinat de cigrons (12)  
Codón bleu d'indiot (1,7)  
Amanida: lletuga, pastanaga i poma  
Fruita de temporada

Macarrons **integrals** a la carbonara (1,3,6,7,10)  
LLuç a la planxa amb llimona (4)  
Amanida: lletuga juliana i blat de les índies  
Fruita de temporada

Crema de carabassa  
Pilotes amb salsa de tomàtiga (3)  
Arròs bullit  
iogurt (7)

6-10

Arròs **integral** a la napolitana  
Gall al forn amb picada d'all i julivert (4)  
Amanida: lletuga juliana i blat de les índies  
Fruita de temporada

Amanida campera: tomàtiga, olives, patata amb tonyina opcional (4)  
Salsitxes de porc amb bròquil  
Fruita de temporada

Cuinat de lleties (1)  
Tuita de patata (3)  
Amanida: tomàtiga trempada iogurt (7)

Espaguetis saltejats amb all, oli i bacon (1,3,6,10)  
Filet de lluç arrebossat (1,3,4,7)  
Amanida: lletuga, remolatxa i poma

**Trempó de cigrons:** cigrons, tomàtiga, ceba i pebre  
Cuixes de pollastre al forn amb llimona  
Patata rostida  
Fruita cítrica

13-17

Wok d'espaguetis amb verdures i soja (1,3,6,10)  
Fruita de pernil (3)  
Amanida: tomàtiga trempada amb oli i orenga  
Fruita de temporada

Crema de mongeta blanca i carabassa (12)  
Salmó al forn amb llimona (4) i patata al forn  
Fruita de temporada

Arròs de peix (2,4,14)  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Amanida: Lletuga juliana i blat de les índies  
iogurt (7)

Cuinat de cigrons (12)  
Lluç enfarinat amb farina de cigró (4)  
Amanida: Lletuga juliana i pastanaga ratllada  
Fruita cítrica

Porrusalda  
Pollastre al curri (7,10) amb arròs blanc  
Fruita de temporada

20-24

Puré de lleties amb pastanaga (1)  
Ous estrellats (3)  
Xips de moniato al forn  
Fruita cítrica

Arròs tres delícies  
Gall al forn (4)  
Amanida: lletuga, remolatxa i poma  
Fruita de temporada

**Sopa de bullit (1,3,6,10)**  
**Pollastre bullit amb patata, mongeta verda i pastanaga**  
Fruita del temps

Cuinat de mongeta pinta (12)  
Pizza de tonyina i formatge (1,4,7)  
Amanida: tomàtiga i lletuga  
Fruita del temps

Amanida: pastanaga ratllada, olives, blat de les índies i pernil  
Paella cega mixta (2,4,14)  
iogurt (7)

27-31

Macarrons **integrals** a la bolonyesa (1,3,6,10)  
LLuç al forn amb llimona (4) amb pastanaga i carbassó al forn  
Fruita de temporada

Cuinat de lleties amb arròs (1)  
Remenat d'ou (3)  
Amanida: lletuga, tomàtiga i poma  
Fruita cítrica

Crema de carbassó  
Aguiat de mussola amb patata i verdures (pastanaga, mongeta verda i ceba) (4)  
Fruita de temporada

Sopa d'arròs amb verdures  
Cuixes de pollastre rostides al forn  
Amanida: **trempó** iogurt (7)

**Cigrons escaldins**  
Croquetes de bullit (1,6,7,9)  
Amanida: pastanaga ratllada, olives i blat de les índies  
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

NEUS GOYENCHE TARRIDA

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB0088

# 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 creences 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                                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1-3     |                                                                                  |                                                       | Truita de patata amb pèsols i pastanaga + fruita       | Pollastre al forn amb moniato i xampinyons + fruita                             | Sopa + peix a la planxa amb mongeta verda + fruita          |
| 6-10    | Humus amb palets de pastanaga + indiots a la planxa amb arròs i alvocat + fruita | Salmó amb puré de patata i carbassó + fruita          | Cuscús amb verdures i pollastre + fruita               | Crep de pernil i formatge amb amanida de tomàtiga i blat de les índies + fruita | Crema de pèsols + seitons amb tempura + fruita              |
| 13-17   | Sopa de rap amb arròs i verdures + fruita                                        | Aguiat de pollastre amb moniato i bolets + fruita     | Ous a la planxa amb xips de verdures i patata + fruita | Crema de pastanaga + salsitxes amb puré de patata + fruita                      | Amanida + pa amb oli de formatge + fruita                   |
| 20-24   | Llom a la planxa amb coliflor i patata gratinada + fruita                        | Remenat d'ou amb pa moreno i guacamole + fruita       | Llenguado amb arròs i carabassa + fruita               | Pollastre al forn amb tomàtiga, ceba i patata + fruita                          | Crema de verdures + peix a la planxa amb pastanaga + fruita |
| 27-31   | Pollastre a la planxa amb "mazorca" de blat i verdura                            | Crema de coliflor i coco + bacallà amb pisto + fruita | Truita francesa amb quinoa i verdures + fruita         | "fajitas" d'indiots amb verdures + fruita                                       | Sopa + pilotes bullides amb mongeta verda + 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.



NEUS GOYENECHÉ TARRIDA  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. IB0088

# 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 sí 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