

Menú novembre 2025

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3-7	Sopa de peix (1,2,3,4,6,10,14) Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba Amanida: Tomàtiga i formatge (7) Fruita de temporada	Arròs amb brou de carn i pastanaga Gall a la planxa (4) Amanida: Lletuga, blat de les indies i olives Fruita de temporada	Crema de porro Escaldums de pollastre amb patata i verdura Fruita de temporada	Cuinat de mongetes (12) Trita de patata (3) Amanida: lletuga, pastanaga ratllada i poma ratllada Fruita de temporada	Purè de carabassa Fideuà mixta (1,2,3,4,6,10) iogurt (7)
10-14	Cuinat de lleties (1) Pollastre arrebossat (1,3,6,7,10,11) Amanida: Tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa (1,3,6,10) Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Patata i bròquil bullits Fruita de temporada	Arròs amb brou de peix (4) Trita de verdures (3) Amanida: Lletuga juliana i pastanaga ratllada iogurt (7)	Estofat de patata Pilotes amb salsa de tomàtiga (3) Coliflor i pèsols Fruita de temporada	Crema de pastanaga Lassanya de peix (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruita de temporada
17-21	Wok d'espaguetis amb verdures i soja (1,3,6,10) Trita de pernil (3) Amanida: tomàtiga trempada amb oli i orenga Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca i carbassa (12) Salmó al forn amb llimona (4) i patata al forn Fruita de temporada	Sopa d'arròs amb brou de carn Salsitxes mixtes Amanida: Lletuga juliana i blat de les indies 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
24-28	Purè de lleties amb pastanaga (1) Ous estrellats (3) Xips de moniato al forn Fruita cítrica	Arròs integral a la napolitana 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	Crema de carbassó Paella cega mixta (2,4,14) iogurt (7)

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 GOYENECHÉ 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
3-7	Remenat d'ou amb pernil + amanida d'alvocat i pa integral + fruita	Indiot al forn amb moniato i xampinyons + fruita	Sopa + seitons arrebossats amb amanida + fruita	Hamburguesa vegetal amb arròs i bròquil + fruita	Pollastre bullit amb patata i mongeta verda + fruita
10-14	Pastís de peix amb salsa de tomàtiga i pèsols + fruita	Salsitxes amb humus i amanida + fruita	Pasta amb verdures i salmó + fruita	Indiot a la planxa amb patata i coliflor gratinada + fruita	Sopa + truita frances amb amanida + fruita
17-21	Aguiat de pollastre amb moniato i bolets + fruita	Rap amb pastanaga bullida i patata + fruita	Cuscús amb verdures i ou + fruita	Crema de pastanaga + indiot amb puré de patata + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
24-28	Llom a la planxa amb col i patata + 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

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