

Menú DESEMBRE 2025

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-5	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,10) Lluç al forn amb llimona (4) i pastanaga 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 Gall amb salsa de tomàtiga i porro i patata bullida (4) Fruita de temporada	Arròs de peix (1,2,3,4,6,10,14) Cuixes de pollastre rostides al forn Mongeta verda saltejada amb indiot iogurt (7)	Cigrons escaldins Croquetes de bullit (1,6,7,9) Amanida: pastanaga ratllada, olives i blat de les índies Fruita de temporada
8-12	FESTIU	Arròs amb salsa de tomàtiga Gall a la planxa (4) amb all i julivert Amanida: Lletuga, blat de les índies i olives Fruita de temporada	Sopa (1,3,6,10) Trita de patata (3) Amanida: Tomàtiga i formatge (7) Fruita de temporada	Cuinat de lleties (1) Lluç enfarinat amb farina de cigró (4) Amanida: lletuga, pastanaga ratllada i poma ratllada Fruita cítrica	Puré de bròquil Fideuà de carn (1,3,6,10) iogurt (7)
15-19	Estofat de patata amb cigrons Indiot arrebossat (1,3,6,7,10,11) Amanida: Tomàtiga i olives Fruita cítrica	Crema de pastanaga Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Patata i bròquil bullits Fruita de temporada	Arròs brut Trita francesa (3) Amanida: Lletuga juliana i pastanaga ratllada iogurt (7)	Cuinat de mongetes (12) Salsitxes amb salsa de tomàtiga (3) Puré de patata Fruita de temporada	Sopa de nadal (1,3,6,10) Pollastre al forn amb poma i prunes i patata rostida Pinya
22-26					
20-30					

BONES FESTES

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, indi, 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 blanda 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	Pollastre al forn amb moniato i carbassó + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita	Sopa + hamburguesa amb mongeta verda + fruita	Salmó amb puré de patata i bròquil + fruita	Crema de carabassa + ous bullits amb pèsols + fruita
8-12	FESTIU	Pollastre al forn amb panotxa de blat de moro i amanida + fruita	Crema de verdures + salsitxes amb humus + fruits	Mongeta verda amb patata i coliflor amb ou bullit + fruita	Sopa d'arròs amb rap i verdures + fruita
15-19	Sopa + truita amb pastanaga bullida + fruita	"Fajitas" de pollastre amb verdura + fruita	Seitons enfarinats amb guacamole i pa integral + fruita	Ous estrellats amb coliflor + fruita	Amanida + pizza casolana + fruita

22-26

BONES FESTES

20-30



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