

Menú GENER 2026

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-2					
5-9	Sopa (1,3,6,10) Pollastre al forn Amanida: Tomàtiga i olives		Cuinat de lleties (1) Trita de patata (3) Amanida: Lletuga juliana i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs amb brou de peix (4) Pilotes amb salsa de tomàtiga (3) amb coliflor u pèsols Fruita de temporada	Puré de pastanaga Fideuà mixta (1,2,3,4,6,10) logurt (7) fruita de temporada
12-16	Wok d'espaguetis amb verdures i soja (1,3,6,10) Trita francesa (3) Amanida: tomàtiga trempada amb oli i orenga Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca i carbassa (12) Gall al forn amb picada d'all i julivert (4) i patata al forn Fruita de temporada	Sopa d'arròs amb brou de carn Salsitxes mixtes Amanida: Lletuga juliana i blat de les índies logurt (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
19-23	Puré de lleties amb pastanaga (1) Ous estrellats (3) Xips de moniato al forn Fruita cítrica	Arròs integral a la napolitana Salmó al forn amb llimona (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 pernil i formatge (1,7) Amanida: tomàtiga i lletuga Fruita del temps	Crema de carbassó Paella cega mixta (2,4,14) logurt (7)
26-30	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,10) Lluç al forn amb llimona (4) i pastanaga 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 amb patata bullida (4) Fruita triturada	Arròs de peix (1,2,3,4,6,10,14) Cuixes de pollastre rostides al forn Mongeta verda saltejada amb indiot logurt (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 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
1-2					
5-9			Lluç al forn amb carabassa i patata + fruita	Pollastre a la planxa amb pèsols i pastanaga + fruita	Ous amb coliflor i moniato + fruita
12-16	Salmó amb arròs i mongeta verda + fruita	Quinoa amb verdures i ou dur + fruita	Sopa + pollastre bullit amb col + fruita	Crema de carabassa + croquetes + fruita	Rap al forn amb patata i carbassó + fruita
19-23	Hamburguesa amb puré de patata i cols de bruseles + fruita	Truita de patata amb bròquil i pastanaga + fruita	Lluç a la planxa amb moniato i amanida + fruita	Sopa + pollastre amb verdures + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
26-30	Sopa de rap amb peix i verdures + fruita	Raols de pollastre amb menestra de verdures + fruita	Bròquil amb patata i ou bullit + fruita	Seitons arrebossats amb quinoa i verdures + fruita	Pollastre al forn amb carabassa i moniato + 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 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