

Menú FEBRER 2026



SETMANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2-6

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 verdura
Gall a la planxa (4)
Amanida: Lletuga, blat de les indies i olives
Fruita de temporada

Vichyssoise (6)
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 cítrica

Crema de verdures
Fideuà mixta (1,2,3,4,6,10)
logurt (7)

9-13

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
logurt (7)

Estofat de patata
Pilotes amb salsa de tomàtiga (3)
Coliflor i pèsols
Fruita de temporada

Puré de pastanaga
Pasta saltejada amb daus de salmó, porro, margarina i llet de soja (1,3,4,6)
fruita de temporada

16-20

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 indies
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

23-27

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

Arròs integral a la napolitana
Lluç 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



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 prensat 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
					
2-6	Ous ferrats amb patata i pèsols + fruita	Humus amb pateis integrals + llom amb bròquil + fruita	Seitons arrebossats amb cuscús i verdures + fruita	Pollastre a la planxa amb arròs i xampinyons + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
9-13	Crep de pernil i formatge amb saltejat de verdures + fruita	Indiot a la planxa amb carabassa i moniato + fruita	Bacallà al forn amb carbassó, tomàtiga i patata + fruita	Sopa d'arròs amb pastanaga + truita francesa amb amanida + fruita	Bistec de vedella amb menestra de verdures + fruita
16-20	Salmó amb arròs i mongeta verda + fruita	Quinoa amb verdures i ou dur + fruita	Sopa + pollastre bullit amb col + fruita	Crema de carabassa + croquetes amb alvocat + fruita	Rap al forn amb patata i carbassó + fruita
23-27	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	FESTIU

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