

Menú MARÇ 2026



SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2-6	FESTIU 	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,10) Remenat d'ou (3) Amanida: lletuga, tomàtiga i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó Lluç amb salsa de tomàtiga i porro amb 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 indiots logurt (7)	Cigrons escaldins Croquetes de bullit (1,6,7,9) Amanida: pastanaga ratllada, olives i blat de les indies Fruita de temporada
9-13	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)
16-20	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
23-27	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
30-31	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			

Informació completa sobre el Reglament A1-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 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	FESTIU 	Pollastre al forn amb moniato i carabassa + fruita	Bròquil amb patata i ou bullit + fruita	Crema de verdures + salmó amb puré de patata + fruita	Sopa + salsitxes amb amanida + fruita
9-13	Ous ferrats amb patata i pèsols + fruita	Humus amb pateis integrals + llonganissa 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
16-20	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
23-27	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
30-31	Hamburguesa amb puré de patata i cols de bruseles + fruita	Truita de patata amb bròquil i 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 GOYENCHE 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