

Menú ABRIL ESCOLA 2026



SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2-6			Sopa (1,3,6,10) Pollastre arrebossat (1,3,6,7,10,11) Amanida: tomàtiga, cogombre i blat de les índies Fruita de temporada		
6-10					
13-17	Sopa de fideus amb cigrons (1,3,6,10) Nuggets de peix arrebossat (1,2,3,4,14) Bròquil al vapor Fruita de temporada	Arròs milanesa Truita francesa (3) Amanida: tomàtiga trempada Fruita de temporada	Cuinat de lleties (1) Pollastre a la planxa Amanida: cogombre i remolatxa ratllada Fruita cítrica	Pasta integral a la carbonara (1,3,6,7,10) Gall al forn amb picada d'all i julivert (4) Amanida: lletuga juliana i blat de les índies logurt (7)	Crema de verdures de temporada Pilotes amb salsa de tomàtiga (3) Cuscús (1) Fruita de temporada
20-24	Puré de mongeta blanca i carbassa (12) Truita de patata (3) Amanida: tomàtiga i formatge (7) Fruita cítrica	Arròs integral a la napolitana Lluç enfarinat amb farina de cigró (4) Amanida: lletuga, pastanaga ratllada i poma Fruita de temporada	Sopa de bullit (1,3,6,10) Pollastre bullit Mongeta verda, pastanaga i patata Fruita de temporada	Crema de carabassa Salmó al forn (4) Patata rostida Fruita de temporada	Cuinat de cigrons Salsitxes mixtes Amanida: mixta logurt (7)
27-30	Pasta integral saltejada amb oli, indiots i orenga (1,3,6,10) Pollastre rostit Amanida: lletuga i tomàtiga Fruita de temporada	Trempó de mongeta blanca amb tonyina (4) Ous estrellats o durs (3) Xips de moniato al forn Fruita de temporada	Crema de pastanaga Gall al forn (4) amb tumbet Fruita de temporada	Sopa d'arròs amb brou de verdures Llom arrebossat casolà (1,3,6,10) Amanida : lletuga, blat de les índies i olives Fruita de temporada	

Informació completa sobre el Reglament A.l·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

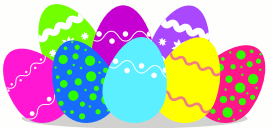

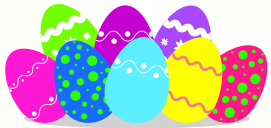

Informació sobre els nostres menús



- 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 i i el nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desplegament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius.
- 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 d'utilitzar sal, aquesta serà en dosis molt baixes i sempre serà iodada, intentant substituir-la per espècies aromàtiques
- *es podrà fer un menú adequat per aquells que per motius ètics o religiosos ho demanin.
- * 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			Salmó amb puré de patata i pèsols + fruita		
6-10					
13-17	Llom a la planxa amb puré de patata i amanida + fruita	Bacallà amb sanfaina i cuscús + fruita	Ous a la planxa amb coliflor i pèsols + fruita	Pollastre al forn amb patata i carbassó + fruita	Sopa d'arròs amb peix i verdura + fruita
20-24	Aguiat d'indiot amb verdures i patata + fruita	Crema de verdures + remenat d'ou amb pernil i amanida + fruita	Quinoa amb carbassa i formatge + fruita	"Guacamole" + costelles de porc amb arròs + fruita	Sopa + seitons en tempura i amanida + fruita
27-30	Crema de verdures + hamburguesa amb coliflor i patata + fruita	Pollastre a la planxa amb arròs i carabassa + fruita	Remenat d'ou amb pernil + pèsols + fruita	Sopa + salmó amb mongeta verda + fruita	

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

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