

# Menú JUNY 2026



SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-5	<p>Arròs <b>integral</b> amb salsa de tomàtiga i orenga Llenguado al forn amb picada d'all i julivert (4) Amanida: lletuga juliana i blat de les índies Fruita del temps</p>	<p>Amanida campera: tomàtiga, olives, patata amb tonyina opcional (4) Salsitxes de porc amb bròquil Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar : lletuga, tomàtiga, formatge i indiots arrebossat casolà (1,3,6, 7,10) Pasta a la bolonyesa de lletuga (1,3) Fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa i mongeta blanca Truitada de patata (3) Amanida: tomàtiga, pastanaga ratllada i olives Fruita del temps</p>	<p><b>Trempó</b> amb poma Cuixes de pollastre al forn amb llimona amb patata rostida logurt natural (7)</p>
8-12	<p>Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (1,3,6,10) Croquetes de cigró (1,3,7,2,4,6,10,14) Amanida: lletuga juliana, pastanaga i poma Fruita de temporada</p>	<p>Porrusalda Llom amb salsa de prunes i patata bullida Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies: pèsols, blat de les índies i indiots Truitada francesa (3) Amanida: tomàtiga trempada</p>	<p>Cuinat de lletugues (1) Pollastre rostit Amanida: cogombre logurt natural (7)</p>	<p>Crema de pastanaga Lluç al forn amb llimona (4) i patata al forn Fruita del temps</p>
15-19	<p>Sopa d'arròs de peix (2,4,14) Remenat d'ou (3) Amanida: tomàtiga i formatge (7) Fruita del temps</p>	<p><b>Trempó</b> de mongeta: mongeta, tomàtiga, ceba i pebre Pollastre en salsa de pastanaga, ceba i poma amb patata rostida Fruita del temps</p>	<p>Pasta <b>integral</b> a la carbonara (1,3,6,10,7) Salmó al forn amb llimona (4) Amanida: pastanaga ratllada i blat de les índies Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb salsa de porro (12) i patata bullida logurt natural (7)</p>	<p>Amanida mixta amb ou bullit (3) Cigrons amb salsa de tomàtiga amb arròs blanc Fruita del temps</p>
22-26	<p>Cuinat de lletugues (1) Indiots a la planxa Amanida: lletuga i tomàtiga Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó amb ou ratllat opcional (3) Espirals de cigró amb salsa de tomàtiga i verdures Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'arròs: tomàtiga, olives i blat de les índies Pollastre arrebossat casolà (1,3,6,10) amb bròquil al vapor Fruita del temps</p>	<p>Sopa minestrone (1,3) Llenguado al forn (4) amb <b>tumbet</b> logurt natural (7)</p>	<p>Amanida: tomàtiga cogombre i formatge (7) Ous estrellats (3) amb xips de moniato al forn Fruita del temps</p>
29-30	<p>Crema de pèsols Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) i patata fregida Fruita del temps</p>	<p>Amanida tropical: lletuga, pastanaga, indiots i pinya Paella <b>integral</b> de carn i verdura Fruita del temps</p>			

Informació completa sobre el Reglament AEL 1169/2011, 13 de Desembre de 2014

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruïts 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 alimentació 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), mínim 2 pics per setmana 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 son sense sucre afegit.
- Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb **lila**
- 4 pics en el mes (sempre que el mes sigui de 4 o més setmanes) utilitzem pastes i arrossos integrals destacats en el text en **negreta**
- 1 pic per setmana introduïm proteïna vegetal de segon plat, tal com indica la nova normativa. 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 estingent (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	Truita francesa amb amanida d'alvocat i tomàtiga + fruita	Salmó a la planxa amb pèsols i arròs + fruita	Pollastre al forn amb moniato i xampinyons + fruita	Peix al forn amb patata i carbassó + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
8-12	Sardines al forn amb amanida d'arròs + fruita	Amanida de cuscús amb cigrons + fruita	Peix a la planxa amb pisto i patata bullida + fruita	Salsites amb arròs i amanida + fruita	Meló amb pernil + truita de carbassó + iogurt
15-19	Gaspatxo + peix amb patata + fruita	Raoles de carn amb moniato i amanida + fruita	Truita de patata amb bròquil + fruita	Amanida de quinoa amb formatge feta + fruita	Amanida + fajites de pollastre amb verdures + fruita
22-26	Sopa + truita francesa amb amanida + fruita	Ensaladilla russa amb ou i tonyina + salsitxes + fruita	Costelles de porc amb moniato i amanida + fruita	Amanida + pizza casolana + fruita	Indiot a la planxa amb pisto i arròs + fruita
29-30	Pastís de patata amb carn picada i amanida + fruita	Ous a la planxa amb patata i bròquil + fruita			



# 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 si 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