

Menú setembre 2026

(Menús adaptats a la nova normativa vigent reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril)



SETMANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUTS

1-5

7-11

14-18

21-25

28-30



Bullidura de mongeta verda amb patata i pastanaga
Salsitxes de carn d'au (3)
Amanida: tomàtiga i olives
Fruita de temporada

Sopa amb pasta **integral** (1,3)
Lluç arrebossat amb farina de cigró (4)
Amanida: lletuga i tomàtiga
Fruita de temporada

Aguiat de lleties (1)
Indiot a la planxa amb bròquil al vapor
Fruita cítrica

Pasta **integral** a la carbonara (1,3,6,10,7)
Salmó al forn (4)
Amanida: lletuga juliana i blat de les índies
Fruita de temporada

Amanida mixta amb ou bullit (3)
Cuinat de lleties amb arròs (**plat de proteïna vegetal**)
Fruita cítrica

Pasta **integral** amb salsa de verdures (1,3)
Lluç al forn (4)
Amanida: lletuga juliana i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Crema mongeta blanca amb carbassó
Pollastre en salsa de pastanaga, ceba i poma amb patata rostida
Fruita de temporada

Crema de carabassa
Llenguado al forn (4) amb patata al forn
Fruita de temporada

Crema de pèsols
Pizza margarita (1,7)
Fruita de temporada

Cuinat de lleties (1)
Pollastre rostit
Amanida: Lletuga juliana i tomàtiga
logurt sense sucres afegits (7)

Arròs amb salsa de tomàtiga
Remenat d'ou (3)
Amanida: pastanaga, tonyina i lletuga (4)
logurt sense sucres afegits (7)

Cuinat de mongeta pinta
Pollastre rostit amb llimona i romaní
Amanida: trempó amb poma
Fruita de temporada

Sopa amb **fideus integrals** (1,3)
Lluç al forn amb llimona (4)
Amanida: pastanaga ratllada i olives
Fruita de temporada

Amanida capresse: tomàtiga i formatge (7)
Cigrons amb verdures i fideus (1,3,6,10) (**plat de proteïna vegetal**)
Fruita cítrica

Arròs tres delícies: indiots, pastanaga i pèsols
Truita francesa (4)
Amanida: tomàtiga
logurt sense sucres afegits (7)

Texte

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: SETEMBRE: època de collita: albergínia, caqui, carabassa, carbassó, figa, melicotó, meló, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, poma, pruna, raïm, síndria i tomàtiga. conservació natural: llimona.

Informació completa sobre al·lèrgens : 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

Informació sobre els nostres menús



- Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte : **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 així com el "**Documento de consenso** sobre la alimentación en los centros educativos"
- 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.
- En ocasions utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears
- 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 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

1-5

7-11

14-18

21-25

28-30



BENVINGUTS

Salsitxes amb "guacamole" i panotxa de blat + fruita

Gaspatxo + pa amb oli de formatge + fruita

Costelles de porc amb puré de moniato i pisto + fruita

Fideus de peix amb rap i verdura + fruita

Sopa + truita de patata amb amanida + fruita

Bistec de vedella amb menestra + fruita

Crema de verdures amb ou bullit + fruita

Burritos de pollastre amb verdures + fruita

Remenat d'ou amb pernil amb pa integral i tomàtiga + fruita

Amanida de pasta amb formatge + fruita

Salmó amb patata i mongeta verda + fruita

Sopa + pilotes amb pisto + fruita

Sopa d'arròs + truita amb amanida + fruita

Pollastre al forn amb patata i carabassa + fruita

Peix a la planxa amb bròquil i pastanaga + 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 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