

Menú OCTUBRE 2026

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



SETMANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1-2



Cuinat de cigrons
Trita de patata (3)
Amanida: tomàtiga trempada
Fruita de temporada

Sopa maravella (1,3)
Lluç al forn amb llimona (4),
carbasso i pastanaga al forn
logurt sense sucres afegits (7)

5-9

Arròs melós amb carabassa i
pèsols
Trita francesa (3)
Amanida: tomàtiga trempada
Fruita de temporada

Cuinat de lleties (1)
Pollastre rostit
Amanida: Lletuga juliana i tomàtiga
Fruita cítrica

Sopa amb fideus **integrals** (1,3)
Llenguado al forn (4) amb
picada d'all i julivert
Amanida: pastanaga ratllada i
olives
Fruita de temporada

Crema de verdures del temps
Estofat de porc amb arròs blanc
logurt sense sucres afegits (7)

Amanida d'indiot amb pinya: lletuga
juliana, pastanaga ratllada, indiot i
pinya
Cigrons amb salsa de tomàtiga i
patata fregida (**plat de proteïna
vegetal**)
Fruita de temporada

12-16



festiu

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

Arròs amb salsa de tomàtiga
Salmó al forn (4)
Amanida: lletuga juliana i blat
de les índies
Fruita de temporada

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

Pasta **integral** a la carbonara
(1,3,6,10,7)
Remenat d'ou (3)
Amanida: pastanaga, tonyina i
lletuga (4)
logurt sense sucres afegits (7)

19-23

Sopa amb pasta **integral** (1,3)
Lluç arrebossat amb farina de
cigró (4)
Amanida: pastanaga ratllada i
blat de les índies
Fruita de temporada

Amanida mixta amb ou bullit (3)
Cuinat de lleties amb arròs (1)
(**plat de proteïna vegetal**)
Fruita cítrica

Crema de carabassa
Llenguado al forn (4) amb
pebre bó
Patata al vapor
Fruita de temporada

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

Arròs tres delícies: indiot,
pastanaga i pèsols
Trita francesa (3)
Amanida: tomàtiga
logurt sense sucres afegits (7)

26-30

Amanida capresse: tomàtiga,
formatge i olives (7)
Aguiat de cigrons amb patata
bullida (**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

Aguiat de lleties (1)
Hamburguesa de carn mixta (12)
Amanida: tomàtiga i blat de les
índies
Fruita de temporada

Arròs amb pastanaga
Trita de formatge (3,7)
Amanida: tomàtiga trempada
logurt sense sucres afegits (7)

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

INFORMACIÓ SOBRE ELS **PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA**: OCTUBRE: època de collita: albergínia, bleda, caqui, carabassa, carbassó, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, llimona, magrana, meló, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, pera, poma, raïm i tomàtiga. conservació natural: síndria

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
1-2				Pollastre al forn amb moniato i xampinyons + fruita	Ous amb pisto i pa integral + fruita
5-9	Sopa amb pilotetes i verdures + fruita	Crema de verdures + pa amb oli de formatge + fruita	Pollastre a la planxa amb puré de patata i mongeta verda + fruita	Salmó amb pèsols i pastanaga + fruita	Costelles de porc amb moniato i amanida d'alvocat + fruita
12-16	festiu	Truita de patata amb amanida + fruita	Sopa + indiot amb guacamole + fruita	Peix al forn amb patata i carbassó + fruita	Crema de verdures + llom a la planxa amb panotxa de blat + fruita
19-23	Remenet d'ou amb pernil + pa moreno i amanida + fruita	Pollastre a la planxa amb arròs i pèsols + fruita	Sopa + salsitxes amb humus + fruita	Peix al forn amb patata i bròquil + fruita	Indiot amb moniato i amanida + fruita
26-30	Bistec de vedella + menestra de verdures + fruita	Truita de patata amb mongeta verda + fruita	Aguiat de peix amb patata i verdura + fruita	Pollastre amb albergínia i moniato + fruita	Sopa + peix al forn amb verdura + 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