

Menú MAIG 2026



SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1					
4-8	Trepó de cigrons amb tonyina (4) Salsitxes de porc (3) amb patata al forn Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,10) Llenguado al forn amb picada d'all i julivert (4) Amanida: pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	Cuinat de lleties (1) Pollastre al forn Amanida: lletuga juliana i tomàtiga Fruita cítrica	Crema de carbassó Lluç amb salsa de tomàtiga i porro amb patata bullida (4) logurt (7)	Sopa d'arròs de peix (2,4,14) Truita francesa (3) Amanida: tomàtiga Fruita de temporada
11-15	Cuinat de lleties amb arròs (1) Nuggets de peix arrebossat (1,2,3,4,14) Amanida: lletuga, pastanaga i olives Fruita de temporada	Sopa minestrone (1,3,6,10) Truita de patata (3) Amanida: tomàtiga trempada Fruita de temporada	Cuinat de mongeta Pilotes amb salsa de tomàtiga (3) amb bròquil bullit Fruita cítrica	Pasta integral a la carbonara (1,3,6,7,10) Salmó al forn (4) Amanida: lletuga juliana i blat de les indies logurt (7)	Crema de verdures de temporada Paella mixta (2,4,14) Fruita de temporada
18-22	Crema de carabassa Pollastre al forn amb patata rostida Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Lluç al forn amb llimona (4) Amanida: lletuga, cogombre i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Amanida de patata: tomàtiga, olives i blat de les indies Indiot arrebossat casolà (1,3,6,10) amb mongeta verda Fruita de temporada	Cuinat de cigrons Truita de patata (3) Amanida: tomàtiga i poma Fruita cítrica	Sopa (1,3,6,9,10) Aguait de porc amb verdures i patata (4,14) logurt (7)
25-29	Pasta integral amb salsa de verdures (1,3,6,10) Llenguado al forn (4) Amanida: lletuga i tomàtiga Fruita de temporada	Amanida de cigrons Llom al forn (4) amb tumbet Fruita cítrica	Crema de carbassó Ous estrellats o durs (3) amb xips de moniato al forn Fruita de temporada	Sopa d'arròs amb brou de carn i verdures (9) Pollastre arrebossat casolà (1,3,6,10) Amanida : lletuga, blat de les indies i olives Fruita de temporada	Cuinat de lleties (1) Indiot a la planxa Amanida: cogombre logurt (7)

Informació completa sobre el Reglament AEl·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
1					
4-8	Gaspatxo + ous a la planxa amb pèsols i pastanaga + fruita	Costelles de porc amb moniato i bròquil + fruita	Amanida d'arròs + seitons enfarinats amb tempura + fruita	Pollastre a la planxa amb cuscús i carabassa + fruita	Amanida + salmó al forn amb patata + fruita
11-15	Pollastre al forn amb xampinyons i panotxa de blat + fruita	Crema de pastanaga + lluç a la planxa amb mongeta verda + fruita	Sopa + indiots a la planxa amb guacamole + fruita	Amanida de tomàtiga + pa amb oli de formatge + fruita	Hamburguesa de vedella a la planxa amb bròquil i patata bullida + fruita
18-22	Sopa + truita amb amanida + fruita	Pastís de patata amb carn magre picada i amanida + fruita	Aguiat de rap amb verdures i patata + fruita	Ous a la planxa amb coliflor i pastanaga bullida + fruita	Crema de verdures + pizza casolana + fruita
25-29	Salsitxes amb puré de patata i amanida + fruita	Salmó a la planxa amb arròs i bròquil + fruita	Indiots al forn amb patata, tomàtiga i carbassó + fruita	Peix al forn amb patata i amanida + fruita	Vichyssoise + bistec de vedella amb pastanaga + fruita

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