VEGETARIÀ VEGÀ

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE INDIOT: olives, blat de les indies (1,3,6,10)
2 N				CARABASSA AL FORN	TOFU ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (6)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA SENSE FORMATGE (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives sense tonyina (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6)	SALSITXES VEGANES (6)	TOFU AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(6)	HEURA AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9,6)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6)	CARABASSA AL FORN	TOFU AL FORN (6)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	PILOTES VEGANES (1,6)
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	CIGRONS BULLITS	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	TOFU AL FORN (6)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga sense formatge		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

VEGETARIA VEGA

ENTENEM COM A VEGETARIÀ AQUELLS INDIVIDUS QUE NO MENGEN CARN NI PEIX NI OU NI LÀCTIS·Els canvis del menú principal estaran destacats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

VEGETARIÀ SENSE LÀCTIS (SI OU)

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE INDIOT: olives, blat de les indies (1,3,6,10)
2 N				OU BULLIT (3)	TOFU ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (6)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA SENSE FORMATGE (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives sense tonyina (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES VEGANES (6)	TOFU AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(6)	HEURA AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9,6)	
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6)	TRUITA FRANCESA (3)	TOFU AL FORN (6)		REMENAT D'OU (3)
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	TOFU AL FORN (6)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga sense formatge		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

OVO-LÀCTI VEGETARIÀ

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)· Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix pero si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum· Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

OVO-LÀCTI VEGETARIÀ

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1996

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE INDIOT: olives, blat de les indies (1,3,6,10)
2 N				OU BULLIT (3)	TOFU ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ (6)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives sense tonyina (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES VEGANES (6)	TOFU AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(6)	HEURA AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9,6)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6)	TRUITA FRANCESA (3)	TOFU AL FORN (6)		REMENAT D'OU (3)
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	TOFU AL FORN (6)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

OVO-LÀCTI VEGETARIÀ

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)· Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix pero si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum· Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO CARN

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS SENSE INDIOT: olives, blat de les indies (1,3,6,10)
2 N				OU BULLIT (3)	PEIX ARREBOSSAT (1,4 i tr:2,3,6,7,9,8,10,11,14) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10)	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES VEGANES (6)	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	HEURA AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9,6)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6)	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	REMENAT D'OU (3)
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA CÉSAR: lletuga, tomàtiga, formatge, pollastre i crostons (1,6,7,9)	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO CARN

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

Carrer de Can Coll, 8 | C.P 07010 Palma de Mallorca | Illes Balears Tel. 971 769 031 | info@comensals.com

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO LLEGUM NI MONGETA VERDA

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1996

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				CREMA DE CARABASSA	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN: olives, blat de les indies i indiot
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT AMB MAIZENA (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair) sense proteïna de pèsol	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	POLLASTRE AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga sense brots de soja (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES	ARRÒS AMB PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA sense proteïna de pèsol	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	CUSCÚS AL CURRI AMB INDIOT, PASTANAGA I PANSES (1)	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)		PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTA SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE POLLASTRE	TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO LLEGUM NI MONGETA VERDA

En aquest menú totes es elaboracions que portin LLEGUM I MONGETA VERDA seràn sustituides per productes similars a les del menú general· IES PASTES seràn sense GLUTEN, ja que la pasta que utilitzem porta traces de soja· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)· Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO FRUITS SECS

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS: olives, blat de les indies i indiot (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred) (1,3,6,10)
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT AMB MAIZENA (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10)	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair)	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)		POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA CÉSAR: lletuga, tomàtiga, formatge, pollastre i crostons (1,6,7,9)	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO FRUITS SECS

En aquest menú totes es elaboracions que portin FRUITS SECS seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO PEIX NI MARISC

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS: olives, blat de les indies i indiot (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred) (1,3,6,10)
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	POLLASTRE A LA PLANXA
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives sense tonyina (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA		POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA CÉSAR: lletuga, tomàtiga, formatge, pollastre i crostons (1,6,7,9)	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	LLOM A LA PLANXA		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO PEIX NI MARISC

En aquest menú totes es elaboracions que portin PEIX I/O MARISC seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO LACTOSA NI PVL

(PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA)

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1996

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS: olives, blat de les indies i indiot (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred) (1,3,6,10)
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT AMB MAIZENA (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA SENSE FORMATGE (1,3,6,10)	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair) sense traces de làctis	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : llentia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA DE CARN D'AU O PORC A LA PLANXA sense traces de làctis	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1) (proteïna vegetal)	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'en	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10) (proteïna vegetal)	PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga sense formatge		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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 Dióxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO LACTOSA NI PVL NI VEDELLA

En aquest menú totes es elaboracions que portin LACTOSA O PROTEINA DE LA LLET DE VACA seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· En aquest menú, tampoc donarem vedella per la similitut de les proteïnes d'aquesta amb la de la PVL· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO OU

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN: olives, blat de les indies i indiot
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT AMB MAIZENA (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	INDIOT A LA PLANXA	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair)	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB SENSE OU	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN (4)		POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES	AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	POLLASTRE A LA PLANXA		PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTA SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE POLLASTRE	TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO OU

En aquest menú totes es elaboracions que portin OU seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU· Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

NO GLUTEN

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN: olives, blat de les indies i indiot
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT AMB MAIZENA (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weilfair)	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca) (proteïna vegetal)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	ARRÒS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
empre que s'ent	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	BULLIDURA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)		PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTA SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE POLLASTRE	TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica		

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 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

NO GLUTEN

En aquest menú totes es elaboracions que portin GLUTEN seràn sustituïdes per productes similars a les del menú general· LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU· Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alérgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

Carrer de Can Coll, 8 | C.P 07010 Palma de Mallorca | Illes Balears Tel. 971 769 031 | info@comensals.com

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088