Comensals
MENJADORS ESCOLARS

MENÚ NOVIEMBRE 2026

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1R	COCIDO DE LENTEJAS ECO (1) (plato 100% ecológico) (leguminosa seca)	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURAS DEL TIEMPO (plato 100% ecológico y local)	PAELLA DE POLLO CON VERDURAS	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA CON QUESO (7)
2 N	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	BARRITAS DE PESCADO REBOZADO (MSC) (1,2,3,4,6,7,10,14)	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12) CON PATATA	TORTILLA FRANCESA (3)	GUISO DE GARBANZOS SIN PATATA (sofrito de cebolla, puerro, ajo, salsa de tomate, magro de cerdo, pimiento rojo y laurel)(plato 100% ecológico)(leguminosa seca)
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: canónigos, lechuga, col lombarda y manzana (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)		ENSALADA: lechuga, tomate y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1R	VICHYSSOISE (Crema de puerro y lácteos)	ARROZ DE PESCADO (4,9)	COCIDO DE PATATA CON VERDURA (plato 100% ecológico y local	GUISO DE JUDÍA PINTA (leguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N	PASTA INTEGRAL ECO CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (verduras ecológicas y locales)(1,3,6,10)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	LOMO AL HORNO	PESCADO BLANCO AL HORNO CON AJO Y PIMENTÓN (4)	ESCALDUMS DE POLLO CON PATATA Y VERDURA (certificado weilfair)
GUARNICIÓN		ENSALADA: lechuga, canónigos y zanahoria rallada (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	PISTO (alberginia, calabacín, cebolla y tomate)(producto ecológico y local)	ENSALADA: lechuga, tomate y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1R	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO HERVIDO (3)	SOPA DE COCIDO (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CALABACÍN Y PERA (plato 100% ecológico)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA CON NATA (1,3,6,10,7)	GUISO DE LENTEJAS ECO (1) (plato 100% ecológico)(leguminosa seca)
2 N	PESCADO BLANCO A LA ESPALDA (4,9,10,11)(pescado con certificado MSC)	COCIDO DE POLLO COMPLETO (patata, judía verde y zanahoria)	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1) (leguminosa seca)	PESCADO BLANCO CON AJO Y PEREJIL (4)(pescado con certificado MSC)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, remolacha y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)			ENSALADA: hojas de roble, tomate y aceitunas (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: CAPRESSE (7) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1R	CREMA DE CALABAZA (plato 100% ecológico y local)	PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA (1,3,6,10)	ARROZ A LA MARINERA CON GUISANTES Y GAMBAS (2,9,14)	SOPA MINESTRONE (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR Y COCO (plato 100% ecológico y local)
2 N	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	TORTILLA FRANCESA (3)	PESCADO AZUL AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (12)	
GUARNICIÓN	PATATA AL HORNO	ENSALADA: lechuga, zanahoria y aceitunas (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: lechuga, tomate y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: lechuga, tomate y queso (7) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	COCIDO DE GARBANZOS CON PATATA Y BACALAO (4)
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA local	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

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

	LUNES 30				
1R	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N	PESCADO BLANCO A LA MALLORQUINA (4) (patata, acelgas, sofrito, tomate y pimentón)(pescado con certificado MSC)				
GUARNICIÓN					
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita**: alberginia, bleda, caqui, col, coliflor, bróquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural**: carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÉRGENS 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

INFORMACIÓ SOBRE L'ELABORACIÓ DELS NOSTRES MENÚS: Els nostres menús estàn elaborats per una nutricionista col·legiada i revisats per la Conselleria de Les Illes Balears. Tots els menús cumpleixen amb la nova normativa estatal vigent nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril. Per a més informació podeu anar a la pàgina següent on trobareu INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS TENINT EN COMPTE LES NORMATIVES VIGENTS

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1990

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	BARRETES DE PEIX ARREBOSSADES (MSC) (1,4, 2,3,7,14,10,6)	PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA	TRUITA FRANCESA (3)	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i llorer) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Weilfair)
GUARNICIÓ		AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (alberginia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA AMB NATA (1,3,6,10,7)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)			AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3,6,10)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA MINESTRONE (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALSA DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita**: alberginia, bleda, caqui, col, coliflor, bróquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural**: carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÉRGENS 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

INFORMACIÓ SOBRE L'ELABORACIÓ DELS NOSTRES MENÚS: Els nostres menús estàn elaborats per una nutricionista col·legiada i revisats per la Conselleria de Les Illes Balears. Tots els menús cumpleixen amb la nova normativa estatal vigent nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril. Per a més informació podeu anar a la pàgina següent on trobareu INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS TENINT EN COMPTE LES NORMATIVES VIGENTS

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1990

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

SOPARS NOVEMBRE 2026

A continuació podeu trobar les propostes dels sopars complementaris als dinars de l'escola, de manera que si es segueixen, estareu garantint una alimentació equilibrada als vostres infants.

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	OUS GRATINATS AMB COLIFLOR I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	INDIOT A LA PLANXA AMB ARRÒS I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA I VERDURA FRUITA DE TEMPORADA	HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB BRÒQUIL I PANOTXA DE BLAT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + PEIX BLAU A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA IOGURT
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	ARRÒS AMB BROU + INDIOT AMB PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + PEIX AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	REMENAT D'OU + PA MORENO AMB TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BULLIT + PILOTES BULLIDES AMB MONGETA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB GAMBETES I VERDURES IOGURT
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	QUICHE D'ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA I ALVOCAT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÒQUIL + PEIX BLAU AL FORN AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I ALBERGINIA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PA AMB OLI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA + PEIX AMB PASTANAGA IOGURT
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	AGUIAT DE PEIX BLANC AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + INDIOT A LA PLANXA AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA I OU DUR FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLAU AMB ARRÒS I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PIZZA CASOLANA IOGURT
	DILLUNS 30				
	INDIOT A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA				

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1990

INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS

Acompanyem els àpats amb aigua embotellada i pa moreno de forn de llenya. Aquest pa es donarà integral com a mínim 2 pics a la setmana.

Ens comprometem a utilitzar oli d'oliva extra verjo premsat amb fred per amanir i oli d'oliva verge o oli de girasol alt en oleic per cuinar o fregir. Els plats on s'utilitza l'oli d'oliva verge prenssat en fret estaran destacants en el text com a "elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred"

En cas d'ultilitzar sal, aquesta sempre serà iodada. Per tal de reduïr el consum de sal, utilitzem espécies de comerç just

No utilitzem brous concentrats ni potenciadors de sabors, pero en cas que per alguna excepció els utilitzessim, aquests serien amb un 25% reduïts en sal.

En cas que s'ofereixi un producte precuinat, aquest es limitarà a 1 al mes.

No oferim fruits secs sencers en els menors de 6 anys pel seu risc d'asfixia

En ocasions combinem llegum i cereal per aportar una proteïna d'alt valor biològic d'origen vegetal

Ens comprometem a donar 1 cop per setmana proteína d'origen vegetal

Ens comprometem a donar l'arròs i la pasta en la forma integral a excepció d'arrossos de manera caldosa o paelles

Ens comprometem a donar com a postre 5 dies a la setmana fruita de temporada segons el calendari APAEMA, dels quals 1 pic al mes serà amb certificat ecològic i 1 pic al mes local i km 0. La fruita i verdura de temporada serà descrita com a informació extra a la llegenda dels menús de forma mensual.

Ens comprometem a utilitzar un mínim d'un 15% de productes agroalimentaris amb certificat ecològic (destacats en el text com a ECO o ecològics) i 4 plats (primers o segons) totalment ecològics al mes (4 setmanes) afegint la llegenda de "plat 100% ecològic"

Ens comprometem a utilitzar un mínim d'un 15% de productes agrícoles o alimentaris directament dels productors o asocioats a les diferents cooperatives de les Illes Balears (destacats en el text com a locals) i 4 plats (primers o segons) totalment locals al mes (4 setmanes) afegint la llegenda de "plat 100% local"

En ocasions combinarem els productes agroalimentaris perque siguin ecològics i locals, destacant-los en la llegenda com a plats o productes ecològics i locals.

Ens comprometem a que un 50% dels peixos que utilitzem en els nostres menús continguin el certificat MSC o ASC destacats en el text com a "pesca sostenible certificada o com a peix amb certificat MSC). Els peixos que utilitzem en els nostres menús son lliures d'escames i garantitzats sense espines introduïnt-los amb un mínim de 6 pics en el mes (sempre i quant els mesos siguin de 4 setmanes) . Utilitzem peixos blancs com ara BACALLÀ, HOKI, LLENGUADO i LLUÇ i peixos blaus com SALMÓ, MUSSOLA i TONYINA. La tonyina la fem servir en llauna per enrquir algunes amanides en quantitats mínimes. La Mussola, només la introduïm en aguiats. Per la utilització de la tonyina i la mussola en els menús, tenim en compte els gramatges de les recomanacions de l'AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), per tal d'evitar concentracions elevades de mercuri.

Ens comprometem a cumplir amb un mínim de 6 vegades al mes (sempre i quant els mesos siguin de 4 setmanes) la introducció de llegums en el menú, ja siguin soles amb verdures o combinades amb cereals. Les llegums que utilitzem són en sec destacades en el text com a "lleguminosa seca".

Ens comprometem a utilitzar un máxim de 2 racions de carn vermella al més. Quasi vé sempre utilitzem carns magres de pollastre, indiot o porc. Disposem de certiticat HALAL, per aquells comensals que per creènces religioses ho requereixen i certificat WEILFAIR, respetuós amb els benestar animal. De fet un mínim del 5% de les carns dels nostres menús son garantitzades amb certificat Weilfair, destacades en el text amb la llegenda "cerificat weilfair".

Adaptem els menús: En cas d'alèrgia o intolerància alimentària sempre que s'entregui certificat mèdic que ho acrediti i per motius ètics o regiligiosos.

Introduïm plats tradicionals de les Illes Balears en els nostres menús per tal d'estar conectats amb la nostra terra i tradicions.

Per l'elaboració dels nostres menús treballem amb els següents documents vigents: "DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS", el Decret (BOIB) 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dietamediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears 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 i els requisits a complir establerts per la Conselleria d'educació per optar a concursar.

Destaquem en el text els alérgens dels plats tenint en compte el reglament d'al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruitssecs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces