Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1990

MENÚS OCTUBRE 2026

				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
1R				CUINAT DE CIGRONS (Lleguminosa seca)	PASTA INTEGRAL ECO A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) (plat 100% ecològic)
2 N				LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	PEIX BLANC A LA PLANCHA AMB ALL I PEBRE BÓ (4)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i sèsam (11) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
1R	AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàtiga, olives i blat de les indies) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA GREGA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSOISE (plat 100% ecològic i local)	PAELLA MIXTA DE POLLASTRE I SÈPIA (2,4,14)	ESCUDELLA FRESCA (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA (12) (Certificat Weilfair)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL (1) (Lleguminosa seca)	PEIX BLANC AMB SALSA DE PEBRE VERMELL (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA FRANCESA (3)	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB LLIMONA I ROMANÍ
GUARNICIÓ	MONGETA VERDA SALTEJADA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		PATATA AL FORN (producte ecològic i local)	AMANIDA: canònges, pastanaga i cogombre (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, remolatxa 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 ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
1R	FESTIU	PASTA INTEGRAL AL PESTO D'AMETLLES (Alfabaguera, oli d'oliva, formatge i ametlles) (1,3,6,7,8,10)	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4,9)	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives i tonyina) (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
2 N		TRUITA DE CARBASSÓ (3)	POLLASTRE AL FORN	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)	SALSITXES DE PORC (12) A LA PLANXA (Certificat Weilfair)
GUARNICIÓ		AMANIDA: lletuga, blat de les indies i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: fulles de roure, pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		PASTANAGA I PÈSOLS AL VAPOR (producte ecològic i local) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	AMANIDA MIXTA AMB TONYINA: lletuga, pastanaga, tomatiga i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS INTEGRAL TRES DELICIES (pastanaga, indiot i pèsols)	CREMA DE CARBASSÓ, I PERA (plat 100% ecològic i local)
2 N	`POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TARONJA (4)	LLOM AMB SALSA D'AMETLLES (8,9) (Certificat Weilfair)	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)	PATATA BULLIDA (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, cogombre i panses (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB SALSA (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA 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

	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES (1,3,6,10) (plat 100% ecològic amb verdures ecològiques i locals)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	SOPA DE FIDEUS AMB CIGRONS (1,3,6,9,10) (Lleguminosa seca)	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURAS
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS (4,9,11) (Peix amb certificat MSC)	OUS GRATINATS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3,7)	PEIX BLANC A LA PLANXA (4)	FALFEL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA (1)	POLLASTRE AL FORN
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, pastanaga i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA BULLIDA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i ceba morada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS (1)	AMANIDA: lletuga, canónges i pastanaga (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

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

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

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

SOPARS OCTUBRE 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					
				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				CREMA DE VERDURES + TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO I XAMPINYONS IOGURT
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
	AMANIDA + PEIX BLAU A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PATATA I MONGETA VERDA AMB OU BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A L A PLANXA AMB CARBASSÓ I PANOTXA DE BLAT FRUITA DE TEMPORADA	HUMUS DE CIGRO AMB CRUDITÉS + SALSITXES DE PORC FRUITA DE TEMPORADA	GASPATXO + PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA IOGURT
	DILLUNS 12	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE VERDURES + PEIX BLANC AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	OUS FERRATS AMB PISTO I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PA AMB OLI IOGURT
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
	AMANIDA + POLLASTRE AL FORN AMB PATATA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + REMENAT D'0U AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	GUACAMOLE + HAMBURGUESA AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC A LA PLANXA AMB MENESTRA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PIZZA CASOLANA IOGURT
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
	OUS A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC AL FORN AMB VERDURA I MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + PA AMB OLI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB VERDURES IOGURT

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

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

MENÚS OCTUBRE 2026

				JUEVES 1	VIERNES 2
1R				GUISO DE GARBANZOS (leguminosa seca)	PASTA INTEGRAL ECO A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)(plato 100% ecológico)
2 N				LOMO CON BRESA (salsa de puerro, cebolla, zanahoria y caldo)(9)	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA CON AJO Y PIMENTÓN (4)
GUARNICIÓN				PATATA AL HORNO	ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y sésamo)(elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)
POSTRE				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1R	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (tomate, aceitunas y maíz)(elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	ENSALADA GIEGA (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	VICHYSSOISE (plato 100% ecológico y local)	PAELLA MIXTA DE POLLO Y SEPIA (2,4,14)	GUISO DE ALUBIAS (plato 100% ecológico)(leguminosa seca)
2 N	HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO A LA PLANCHA (12) (Certificado Weilfair)		PESCADO BLANCO CON SALSA DE PIMIENTO ROJO (4)(pescado con certificado MSC)	TORTILLA FRANCESA (3)	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO
GUARNICIÓN	JUDÍA VERDE SALTEADA (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	COCIDO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL (1)(leguminosa seca)	PATATA AL HORNO (producto ecológico y local)	ENSALADA: canónigos, zanahoria y pepino (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	ENSALADA: lechuga, remolacha y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1R	FESTIVO	PASTA INTEGRAL AL PESTO DE ALMENDRAS (albahaca, aceite de oliva, queso y almendras)(1,3,6,7,8,10)	ARROZ DE PESCADO CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL (4,9)	CREMA DE CALABAZA (plato 100% ecológico y local)	ENSALADA DE PATATA (tomate, aceitunas y atún)(4)(elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)
2 N		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	POLLO AL HORNO	PESCADO BLANCO A LA MALLORUQINA (4)(patata, acelgas, sofrito, tomate y pimentón)(pescado con certificado MSC)	SALCHICHAS DE CERDO (12) A LA PLANCHA (certificado Weilfair)
GUARNICIÓN		ENSALADA: lechuga, maíz y brotes de soja (6) (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	ENSALADA: hojas de roble, zanahoria y aceituna (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)		ZANAHORIA Y GUISANTES AL VAPOR (producto ecológico y local)(elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1R	COCIDO DE LENTEJAS ECO (1) (plato 100% ecológico)(leguminosa seca)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN: lechuga, zanahoria, tomate y atún (4) (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	ARROZ INTEGRAL 3 DELICIAS (zanahoria, pavo y guisantes)	CREMA DE CALABACÍN Y PERA (plato 100% ecológico y local)
2 N	POLLO A LA PLANCHA	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4)	LOMO CON SALSA DE ALMENDRAS (8,9) (certificado Weilfair)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, remolacha y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	ENSALADA: hojas de roble, tomate y aceitunas (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	PATATA HERVIDA (producto ecológico y local)	ENSALADA: lechuga, pepino y pasas (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	GARBANZOS CON SALSA (tomate, pimiento y cebolla) CON ARROZ (leguminosa seca)
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA local	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Comensals
MENJADORS ESCOLARS

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1R	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE VERDURAS (1,3,6,10) (platO 100% ecológico con verduras ecológicas y locales)	COCIDO DE LENTEJAS (1) (leguminosa seca)	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (1,3,6,9,10)(leguminosa seca)	CREMA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR (plato 100% ecológico y local)	PAELLA DE VERDURAS
2 N	PESCADO BLANCO A LA ESPALDA CON PIMENTÓN Y AJETES (4,9,11)(Pescado con certificado MSC)	HUEVOS GRATINADOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (3,7)	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA (4)	FALAFEL CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO (1)	POLLO AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, zanahoria y piña (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	PATATA HERVIDA	ENSALADA: lechuga, tomate y cebolla morada (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)	CUSCÚS (1)	ENSALADA: lechuga, canónigos y zanahoria (elaborado con aceite de oliva virgen de extracción en frio)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

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

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

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

SOPARS OCTUBRE 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					
				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				CREMA DE VERDURES + TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO I XAMPINYONS IOGURT
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
	AMANIDA + PEIX BLAU A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PATATA I MONGETA VERDA AMB OU BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A L A PLANXA AMB CARBASSÓ I PANOTXA DE BLAT FRUITA DE TEMPORADA	HUMUS DE CIGRO AMB CRUDITÉS + SALSITXES DE PORC FRUITA DE TEMPORADA	GASPATXO + PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA IOGURT
	DILLUNS 12	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE VERDURES + PEIX BLANC AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	OUS FERRATS AMB PISTO I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PA AMB OLI IOGURT
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
	AMANIDA + POLLASTRE AL FORN AMB PATATA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + REMENAT D'0U AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	GUACAMOLE + HAMBURGUESA AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC A LA PLANXA AMB MENESTRA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PIZZA CASOLANA IOGURT
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
	OUS A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC AL FORN AMB VERDURA I MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + PA AMB OLI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB VERDURES IOGURT

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