Comensals
MENJADORS ESCOLARS

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚS ESCOLA SETEMBRE 2026

(Adaptats al **nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril** i supervisats per Conselleria i nutricionista)

				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 (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
SOPARS				*Truita de patata amb pèsols + fruita*	*Indiot amb mongeta verda i patata + fruita*
	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)	
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)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
SOPARS	*Salmó amb patata i guacamole + fruita*	*Remenat d'ou amb moniato i pèsols + fruita*	*Sopa + pollastre amb mongeta verda + fruita*	*Peix amb panotxa de blat i alberginia airfryer + fruita*	*Vedella amb puré de patata i bròquil + fruita*
	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	TORTILLA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)		POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
GUARNICIÓ	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)	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
SOPARS	Sopa d'arròs amb rap i carbassó + fruita	Pa amb oli amb tomàtiga i formatge + fruita	Indiot a la planxa amb humus i crudités + fruita	Peix al forn amb moniato, porro, ceba i tomàtiga + fruita	Truita de patata amb mongeta verda + fruita
	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)	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		
SOPARS	Seitons en tempura amb cuscús i bròquil + fruita	Costelletes de porc amb arròs i amanida + fruita	Sopa + hamburguesa de vedella amb tomàtiga + fruita		

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: SETEMBRE: época de collita: alberginia, caqui, carabassa, carabassó, figa, melicotó, meló, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, poma, pruna, raïm, síndria i tomàtiga. **conservació natural**: llimona.

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

INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS TENINT EN COMPTE LES NORMATIVES VIGENTS

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'al·lèrgia o intolerància alimentària sempre que s'entregui certificat mèdic que ho acrediti i per motius ètics o religiosos.

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: 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. Així com el "DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS" i 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.

Destaquem en el text els al·lèrgens 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

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1996

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚS COLEGIO SEPTIEMBRE 2026

(Adaptados al **nuevo decreto (BOE) 315/2025, de 15 de abril** y supervisados por conselleria y nutricionista)

				JUEVES 10	VIERNES 11
1R				"TREMPÓ" DE GARBANZOS CON ATÚN (4) (Leguminosa seca)(elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA DE LAZOS: aceitunas, maíz y pavo (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)(1,3,6,10)
2 N				POLLO AL HORNO CON MANZANA Y CIRUELAS	PESCADO REBOZADO (4) (pescado con certificado MSC)
GUARNICIÓN				PATATA AL HORNO	BRÓCOLI AL VAPOR (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)
POSTRE				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENAS				*Tortilla de patata con guisantes + fruta*	*Pavo con judía verde y patata + fruta*
	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (1,3,6,7,10)	ARROZ INTEGRAL 4 DELICIAS: Gambas, guisantes, cebolla y zanahoria (2)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA DE PATATA: patata, tomate, aceitunas y atún (4) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	VICHYSSOISE (plato 100% ecológico y local)
2 N	TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CARNE DE AVE (12) (Certificado weilfair)	PESCADO BLANCO AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	LOMO CON BRESA (salsa de puerro, cebolla, zanahoria y caldo (9)	
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, pepino y maíz (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: Lechuga, cebolla morada y tomate (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ENSALADA: lechuga, tomate y brotes de soja (6) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ZANAHORIA HERVIDA (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	GARBANZOS CON SALSA (tomate, pimiento y cebolla)CON ARROZ (leguminosa)
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA
CENAS	*Salmón con patata y guacamole + fruta*	*Revuelto de huevo con moniato y guisantes + fruta*	*Sopa + pollo con judía verde + fruta*	*Pescado a la panoxa de maíz y alberginia airfryer + fruta*	*Ternera con puré de patata y brócoli + fruta*
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 14	VIERNES 25
1R	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria, calabacín y AVOVE)(1,3,6,9,10)	ENSALADA DE LENTEJAS : lenteja, cebolla morada, tomate pimiento verde (1) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON HUEVO HERVIDO (3)	GUISO DE JUDÍA PINTA CON PATATA (leguminosa seca)(Plato 100% ecológico)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA (3)	SALMÓN AL HORNO (4)		POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO
GUARNICIÓN	ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y piña (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	PATATA AL HORNO CON PIMENTÓN	ENSALADA: canónigos, tomate y aguacate (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	CUSCÚS AL CURRI CON GARBANZOS, ZANAHORIA Y PASAS (1)	ENSALADA: lechuga, pepino y remolacha (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
CENAS	Sopa de arroz con rape y calabacín + fruta	Pa amb oli con tomate y queso + fruta	Pavo a la plancha con hummus y crudités + fruta	Pescado al horno con moniato, puerro, cebolla y tomate + fruta	Tortilla de patata con judía verde + fruta
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1R	PAELLA DE VERDURAS	ENSALADA CÉSAR: lechuga, tomate, queso, pollo y picatostes (1,6,7,9)	CREMA DE CALABACÍN Y PERA		
2 N	TORTILLA DE PATATA (3)		PESCADO BLANCO AL HORNO (4)(Pescado con certificado MSC)		
GUARNICIÓN	ENSALADA: tomate y queso (7) (elaborado con aceite de oliva virgen extra de extracción en frio)	PATATA INTEGRAL A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10)	TUMBET		
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA ecológica		
CENAS	Boquerones en tempura con cuscús y brócoli + fruta	Costillas de cerdo con arroz y ensalada + fruta	Sopa + hamburguesa de ternera con tomate + fruta		

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: SETEMBRE: época de collita: alberginia, caqui, carabassa, carabassó, figa, melicotó, meló, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, poma, pruna, raïm, síndria i tomàtiga. **conservació natural**: llimona.
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