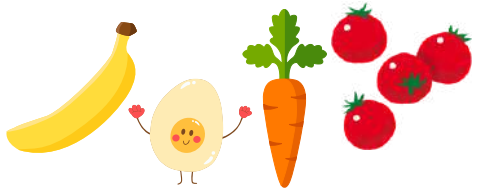
ESCOLA
OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 1B0088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ (4) AMANIDA: Tomàtiga, lletuga i blat de les indies FRUITA	2 AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4) TRUITA DE PERNIL (3,6) BRÓQUIL BULLIT FRUITA	3 CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) CONTRES DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: lletuga,tomàtiga i col morada IOGURT NATURAL (7)
6 ARROS 3 DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols SALMÓ AL FORN ADOBAT AMB SUC DE TARONJA, SALSA DE SOJA, ALL AMB POLS, PEBRE BÓ I OLI (4,6) AMANIDA: canónges, lletuga, tomàtiga i pipes (8) FRUITA	7 CIGRONS ESCALDINS TRUITA DE PATATA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6) FRUITA	8 PURÉ DE CARBASSÓ I PERA RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB SALSA VERDURES (ceba, porro i pastanaga) AMB PATATA AL FORN FRUITA	9 MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA	10 AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres (7) INDIOT A LA PEPITORIA (ceba, ou bullit, ametlles i brou de carn) (1,3,8) I ARRÒS BASMATI IOGURT NATURAL (7)
13 TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA	14 SENSALADILLA RUSSA patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7) HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA: tomàtiga, lletuga i olives negres FRUITA	15 CREMA DE PASTANAGA LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord (4) IOGURT NATURAL (7)	16 ARRÒS DE PEIX (4) TRUITA DE CARBASSÓ (3) AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba) FRUITA	17 CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA FRUITA
20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8) IOGURT NATURAL (7)	21 AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives, blat de les indies i d'aus de d'indiot POLLASTRE A LA PLANXA MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ FRUITA	22 CUINAT DE LLENTIES (1) LLUÇ A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4) AMANIDA: remolatxa i pastanaga ratllada FRUITA	23 VICHYSSOISE (sense nata) LLOM AL FORN AMB TUMBET FRUITA	24 CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4) INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) AMANIDA:lletuga, cogombre i tomàtiga FRUITA
27 PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARABASSA (1) NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les indies FRUITA	28 ARRÒS MARINERA (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) AMANIDA: canónges, pastanaga i olives FRUITA	29 AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiot ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA FRUITA	30 ESCUDELLA FRESCA LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, brots de soja i sèsam (11) IOGURT NATURAL (7)	31 SOPA INTEGRAL AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10) SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6,9,12) BRÒQUIL i PATATA AL VAPOR FRUITA

MENADORS ESCOLARS

Comensals

MENJADORS ESCOLARS

desde 1990

Productes de temporada OCTUBRE 2025 SEGONS APAEMA :

ALBERGINIA, BLEDA, CAQUI, CARABASSA, CARABASSÓ, COL, COLIFLOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESPINACS, FIGA, LLIMONA, MAGRANA, MELÓ, MONGETA VERDA, PASTANAGA, PEBRE VERMELL, PERA, POMA, RAÏM, RAVE I TARONJA

Menús de Comensals:

Pa moreno integral de forn de llenya - Aigüa embotellada - Oli d'oliva extra verjo premsat amb fred - Iogurts amb menys de 12,3g de sucre per cada 100 ml - Llegum+cereal=proteïna completa, 100% vegetal - Llegums en estat sec - Sal iodada i espècies de comerç just - Lluç amb certificat MSC (pesca sostenible) - 5% carns i ous amb certificat WELFAIR (benestar animal)

Destacam amb color:

10% dels nostres productes són locals, de proximidad i km0 (pa moreno, fuita i verdures)

Plats tradicionals de les Illes Balears

10% productes ecològics (una vegada al mes, panet integral)

70% pastes i arrossos integrals

Recordam:

En cas D'ALÈRGIA O INTOLERÀNCIA s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui CERTIFICAT MÈDIC.

En cas de DIETA BLANA O ASTRINGENT es donarà: SOPA D'ARRÒS O PURÉ DE PASTANAGA + CARN O PEIX BULLIT O FORN acompanyat de PATATA O ARRÒS BULLIT.

En cas de DIETA NO PORC es donarà POLLASTRE, INDIOT, VEDELLA, PEIX O OU. Disposem de CERTIFICAT HALAL.

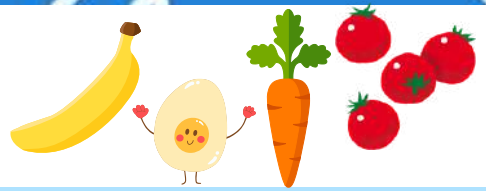
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

PROPOSTES DE SOPAR

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 1B0088



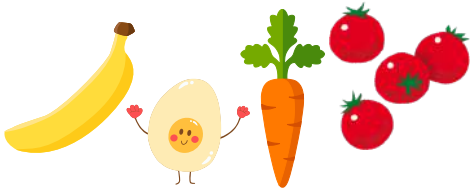
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Pollastre a la planxa amb pèsols i pastanaga + fruita	2 Puré de verdures + truita de patata amb tomàtiga + fruita	3 Rap a la planxa amb mongeta verda i patata + fruita
6 Sopa de bullit de pollastre + bullit + fruita	7 Bacallà al forn amb tomàtiga i patata + fruita	8 Remenat d'ou amb pernil + pèsols i pastanaga bullida +fruita	9 Salsitxes amb arròs i humus + fruitaa	10 Truita francesa amb patata i carbassó + fruita
13 Ous bullits amb coliflor i patata + fruita	14 Llenguado a la planxa amb menestra de verdures + fruita	15 Amanida + pa amb oli de formatge + fruita	16 Indiot amb xampinyons i moniato + fruita	17 Sopa de bullit de peix + peix amb verdures + fruita
20 Daurada al forn amb patata i carabassa + fruita	21 Puré de verdures amb patata + ou dur bullit + fruita	22 Pollastre amb verdura i arròs + fruita	23 Boquerons amb tempura + cuscús amb verdures + fruita	24 Sopa + Truita francesa amb amanida + fruita
27 Pollastre a la planxa amb xampinyons i patata + fruita	28 Mongeta verda amb patata + peix a la planxa + fruita	29 Amanida + pizza casolana de pernil i formatge + fruita	30 Truita de patata amb pèsols + fruita	31 Sopa de bullit de peix + peix amb verdures + fruita

Comensals MENJADORS ESCOLARS desde 1990

COLEGIO

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 17B0088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ARROZ CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) ENSALADA: tomate, lechuga y maiz FRUTA	2 ENSALADA DE PATATA: tomate, patata, atún y aceitunas verdes (4) TORTILLA DE JAMÓN (3,6) BRÓCOLI HERVIDO FRUTA	3 POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA Y BULGUR (1) CONTRAMUSLOS DE POLLO CON LIMÓN ENSALADA: lechuga, tomate y col morada YOGUR NATURAL (7)
6 ARROZ 3 DELICIAS (pavo, zanahoria y guisantes) SALMÓN AL HORNO ADOBADO CON ZUMO DE NARANJA, SALSA DE SOJA, AJO EN POLVO, PIMENTÓN Y ACEITE (4,6) ENSALADA: canónigos, lechuga, tomate y pipas (8) FRUTA	7 GUISO DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA: lechuga, brotes de soja y pavo (6) FRUTA	8 PURÉ DE CALABACÍN Y PERA REDOBDO DE TERNERA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria) CON PATATAS FRUTA	9 MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) CROQUETAS DE ESPINACAS Y POLLO (1,2,3,4,6,7,9,14) ENSALADA: lechuga, zanahoria y maiz FRUTA	10 ENSALADA GRIEGA: lechuga, cebolla morada, pepino, queso, tomate y aceitunas negras (7) PAVO A LA PEPITORIA (cebolla, huevo hervido, almendras y caldo de carne)(1,3,8) Y ARROZ BASMATI YOGUR NATURAL (7)
13 TALLARINES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón dulce, bacon y nata)(1,3,6,7,10) RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) ENSALADA: lechuga, zanahoria y maiz FRUTA	14 ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, huevo hervido, atún y mayonesa (3,4,6,7) HAMBURGUESA A LA PLANCHA (6,9,12) ENSALADA: tomate, lechuga y aceitunas negras FRUTA	15 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA MALLORQUINA: PATATA, ACELGAS, SOFRITO, TOMATE Y PIMENTÓN (4) YOGUR NATURAL (7)	16 ARROZ DE PESCADO (4) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA: "TREMPÓ" (tomate, pimiento blanco y cebolla) FRUTA	17 POTAJE DE LENTEJAS (1) POLLO AL HORNO CON PATATA FRUTA
20 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y pipas YOGUR NATURAL (7)	21 ENSALADA DE PASTA (1,3,6,10): tomate, aceitunas, maiz y dados de pavo POLLO A LA PLANCHA JUDÍA VERDE SALTEADA CON CEBOLLA Y BACON FRUTA	22 POTAJE DE LENTEJAS (1) MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN Y PEREJIL (4) ENSALADA: remolacha y zanahoria rallada FRUTA	23 VICHYSSOISE (sin nata) LOMO AL HORNO CON TUMBET FRUTA	24 ENSALADA DE GARBANZOS: patata, atún, huevo hervido, aceitunas negras y tomate (3,4) PAVO REBOZADO CASERO (1,3) ENSALADA: lechuga, pepino y tomate FRUTA
27 PURÉ DE LENTEJA ROJA CON CALABAZA (1) NUGGETS DE PESCADO (1,2,4,3,6,7,9,10,14) ENSALADA: lechuga, tomate y maiz FRUTA	28 ARRROZ MARINERA (2,4,14) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA: canónigos, zanahoria y aceitunas FRUTA	29 ENSALADA TROPICAL: lechuga, piña, aguacate, zanahoria y pavo GUISO DE POLLO CON PATATA FRUTA	30 ESCUDELLA FRESCA MERLUZA AL HORNO CON AJETES Y PIMENTÓN (4) ENSALADA: lechuga, brotes de soja y sésamo (11) YOGUR NATURAL (7)	31 SOPA INTEGRAL CON CALDO DE AVE Y VERDURA (1,3,6,10) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (6,9,12) BRÓCOLI Y PATATA AL VAPOR FRUTA

MENJADORS ESCOLARS

Comensals

MENJADORS ESCOLARS

desde 1990

Productes de temporada OCTUBRE 2025 SEGONS APAEMA :

ALBERGINIA, BLEDA, CAQUI, CARABASSA, CARABASSÓ, COL, COLIFLOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESPINACS, FIGA, LLIMONA, MAGRANA, MELÓ, MONGETA VERDA, PASTANAGA, PEBRE VERMELL, PERA, POMA, RAÏM, RAVE I TARONJA

Menús de Comensals:

Pa moreno integral de forn de llenya - Aigüa embotellada - Oli d'oliva extra verjo premsat amb fred - Iogurts amb menys de 12,3g de sucre per cada 100 ml - Llegum+cereal=proteïna completa, 100% vegetal - Llegums en estat sec - Sal iodada i espècies de comerç just - Lluç amb certificat MSC (pesca sostenible) - 5% carns i ous amb certificat WELFAIR (benestar animal)

Destacam amb color:

10% dels nostres productes són locals, de proximidad i km0 (pa moreno, fuita i verdures)

Plats tradicionals de les Illes Balears

10% productes ecològics (una vegada al mes, panet integral)

70% pastes i arrossos integrals

Recordam:

En cas D'ALÈRGIA O INTOLERÀNCIA s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui CERTIFICAT MÈDIC.

En cas de DIETA BLANA O ASTRINGENT es donarà: SOPA D'ARRÒS O PURÉ DE PASTANAGA + CARN O PEIX BULLIT O FORN acompanyat de PATATA O ARRÒS BULLIT.

En cas de DIETA NO PORC es donarà POLLASTRE, INDIOT, VEDELLA, PEIX O OU. Disposem de CERTIFICAT HALAL.

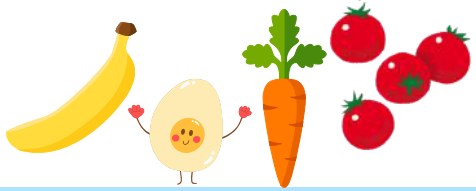
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

PROPUESTAS DE CENA

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 1B0088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pollo a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	2 Puré de verduras + tortilla de patata con tomate + fruta	3 Rape a la plancha con judía verde y patata + fruta
6 Sopa de cocido + cocido + fruta	7 Bacalao al horno con tomate y patata + fruta	8 Revuelto de huevo con jamón + guisantes y zanahoria hervida + fruta	9 Salchichas con arroz y hummus + fruita	10 Tortilla francesa con patata y calabacín + fruta
13 Huevos hervidos con coliflor y patata + fruta	14 Lenguado a la plancha con menestra de verduras + fruta	15 Ensalada + pa amb oli de queso + fruta	16 Pavo con champiñones y moniato + fruta	17 Sopa de cocido de pescado + pescado con verduras + fruta
20 dorada al horno con patata y calabaza + fruta	21 Puré de verduras con patata + huevo duro hervido + fruta	22 Pollo con verdura y arroz + fruta	23 Boquerones con tempura + cuscús con verduras + fruta	24 Sopa + tortilla francesa con ensalada + fruta
27 Pollo a la plancha con champiñones y patata + fruta	28 Judía verde con patata + pescado a la plancha + fruta	29 Ensalada + pizza casera de jamón y queso + fruta	30 Tortilla de patata con guisantes + fruta	31 Sopa de cocido de pescado + pescado con verduras + fruta

Comensals
MENJADORS ESCOLARS
desde 1990