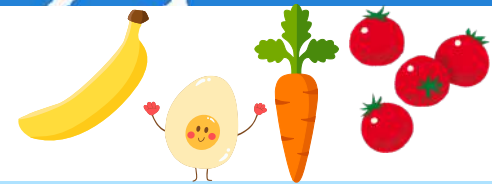




ESCOLA MARÇ 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 980088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA ILLES BALEARS 2  	CREMA DE CARABASSA 3 CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ I PATATA ROSTIDA FRUITA	PASTA INTEGRAL AMB SALSÀ 4 DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4,6,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies IOGURT (7)	ARRÒS MARINERA AMB 5 PÈSOLS I GAMBETES (2,4) SALSITXES DE PORC (12) BRÓQUIL AL VAPOR FRUITA	CUINAT DE LLENTIES (1) 6 LLUÇ TORRAT AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) AMANIDA: Canonges, col lombarda i poma FRUITA
ARRÒS INTEGRAL AMB 9 SALSÀ DE TOMÀTIGA I 1/2 OU DUR (3) PEIX ARREBOSSAT AL FORN (1,2,3,4,6,7,10,14) AMANIDA: lletuga, fulles de roure, pastanaga ratllada i pipes (8) FRUITA	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10) 10 BULLIT DE POLLASTRE AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETA VERDA BULLIDA FRUITA	ESTOFAT DE PATATA 11 FILET DE DORADA A L'ESPATLLA (4,11,10,9) AMANIDA: Capresse (7) IOGURT (7)	CREMA DE COLIFLOR I 12 COCO AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA AMB CUSCÚS (1) FRUITA	CUINAT DE CIGRONS 13 TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3) AMANIDA: Tomàtiga, lletuga i olives FRUITA
CUINAT DE LLENTIES (1) 16 RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: col, pastanaga ratllada i poma FRUITA	PURÉ DE VERDURES DEL 17 TEMPS POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3,8) AMB ARRÒS INTEGRAL FRUITA	ARRÒS DE PEIX (4,9) 18 TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, blat de les índies i olives FRUITA	ESPIRALS AL PESTO 19 (1,3,6,8,7,10) amb formatge ratllat opcional LLOM AMB BRESA AMANIDA: Tomàtiga trempada IOGURT (7)	ESCUDELLA FRESCA 20 LLUÇ AL FORN AMB PATATES I SALSÀ DE PEBRES VERMELLS (4) FRUITA
TALLARINS INTEGRALS A 23 LA CARBONARA (1,3,6,7,10) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA: col, pastanaga i blat de les índies FRUITA	VICHYSSEOISE 24 LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord (4) FRUITA	SOPA MINISTRONE 25 (1,3,6,9,10) "FAJITAS" DE POLLASTRE AMB VERDURES (1) IOGURT (7)	CIGRONS ESCALDINS 26 HALIBUT AMB ALLETS I PEBRE BORD AL FORN (4) amb AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA	PAELLA DE PEIX (2,4,9) 27 TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: mixta FRUITA
PURÉ DE MONGETA 30 BLANCA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: lletuga, tomàtiga i tonyina (4) FRUITA	ARRÒS DE PEIX (4,9) 31 TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3) AMANIDA: remolatxa, pastanaga i blat de les índies FRUITA			

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 - Aigua 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 proximitat 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

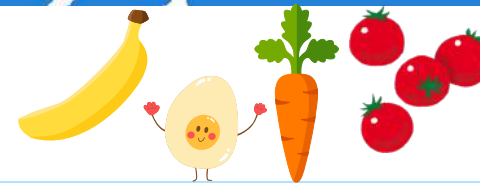
1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



PROPOSTES DE SOPAR

MARÇ 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088

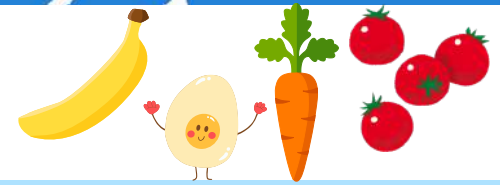


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA ILLES BALEARS 2 	3 Sopa de rap amb verdures i arròs + fruita	4 Indiot a la planxa amb patata i mongeta verda + fruita	5 Crema de verdures + seitons enfarinats + fruita	6 Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
9 Salmó amb puré de patata i bròquil + fruita	10 Ous estrellats amb coliflor i xips de moniato + fruita	11 Pollastre a la planxa amb arròs i guacamole + fruita	12 Sopa + croquetes amb amanida + fruita	13 Aguiat de bacallà amb patata i verdura + fruita
16 Hamburguesa amb puré de patata i carabassa + fruita	17 Peix al forn amb tomàtiga, patata i carbassó + fruita	18 Pollastre a la planxa amb arròs i xampinyons + fruita	19 Remenat d'ou amb pèsols i patata bullida + fruita	20 Sopa + indiot amb mongeta verda + fruita
23 Raoles de salmó amb arròs i carabassa + fruita	24 Bistec de vedella amb puré de moniato i coliflor + fruita	25 Crema de verdures + ou dur i pernil + fruita	26 Sopa + pollastre bullit amb mongeta verda + fruita	27 Amanida + pizza casolana + fruita
30 Lluç al forn amb patata, porro i pastanaga + fruita	31 Crema de verdures + llom amb col saltejada + fruita			



COLE MARZO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 980088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTA ILLES BALEARS 2 	3 CREMA DE CALABAZA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN, ROMERO Y PATATA FRUTA	4 PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA_ lechuga, zanahoria rallada y maíz YOGUR (7)	5 ARROZ MARINERA CON GUISANTES Y GAMBITAS (2,4) SALCHICHAS DE CERDO (12) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA	6 POTAJE DE LENTEJAS (1) MERLUZA TOSTADA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA: canónigos, col lombarda y manzana FRUTA
9 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ½ HUEVO DURO (3) PESCADO REBOZADO AL HORNO (1,2,3,4,6,7,10,14) ENSALADA: lechuga, hojas de roble, zanahoria rallada y pipas (8) FRUTA	10 SOPA DE COCIDO (1,3,6,9,10) COCIDO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE HERVIDA FRUTA	11 ESTOFADO DE PATATA FILETE DE DORADA A LA ESPALDA (4,11,10,9) ENSALADA: Capresse (7) YOGUR (7)	12 CREMA DE COLIFLOR Y COCO "AGUIAT" DE ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON CUSCÚS (1) FRUTA	13 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA: tomate, lechuga y aceitunas FRUTA
16 POTAJE DE LENTEJAS (1) RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) ENSALADA: col, zanahoria rallada y manzana FRUTA	17 PURÉ DE VERDURAS DEL TIEMPO POLLO A LA PEPITORIA (1,3,8) CON ARROZ INTEGRAL FRUTA	18 ARROZ DE PESCADO (4,9) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENSALADA: lechuga, maíz y aceitunas FRUTA	19 ESPIRALES AL PESTO (1,3,6,8,7,10) con queso rallado opcional LOMO AMB BRESA ENSALADA: tomate aliñado YOGUR (7)	20 ESCUDELLA FRESCA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y SALSA DE PIMIENTOS ROJOS (4) FRUTA
23 TALLARINES INTEGRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12) ENSALADA: col, zanahoria y maíz FRUTA	24 VICHYSSEOISE MERLUZA A LA MALLORQUINA: patata, acelgas, sofrito, tomate y pimentón (4) FRUTA	25 SOPA MINISTRONE (1,3,6,9,10) FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS (1) YOGUR (7)	26 GARBANZOS ESCALDINS HALIBUT CON AJETES Y PIMENTÓN AL HORNO (4) con ENSALADA: lechuga, tomate y aceitunas FRUTA	27 PAELLA DE PESCADO (2,4,9) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: mixta FRUTA
30 PURÉ DE JUDÍA BLANCA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON LIMÓN ENSALADA: lechuga, tomate y atún (4) FRUTA	31 ARROZ DE PESCADO (4,9) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA: remolacha, zanahoria y maíz FRUTA			

Comensals

— MENJADORS ESCOLARS —

desde 1990

Productes de temporada MARÇ SEGONS APAEMA :

ALL TENDRE, BLEDA, CARABASSA, CARXOFA, COL, COLIFLOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVES TENDRES, GRELLS, LLIMONA, PASTANAGA, PÈSOLS, RABE, TARONJA I TOMÀTIGA

Menús de Comensals: 

Pa moreno integral de forn de llenya - Aigua 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 proximitat 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

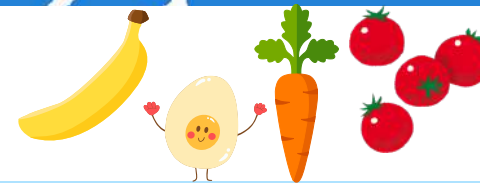
1
1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



PROPUESTAS DE CENA

MARZO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTA ILLES BALEARS 2 	3 Sopa de rape con verduras y arroz + fruta	4 Pavo a la plancha con patata y judía verde + fruta	5 Crema de verduras + sardinitas con harina + fruta	6 Ensalada + pa amb oli de queso + fruta
9 Salmón con puré de patata y brócoli + fruta	10 Huevos fritos con coliflor y chips de moniato + fruta	11 Pollo a la plancha con arroz y guacamole + fruta	12 Sopa + croquetas con ensalada + fruta	13 "Aguiat" de bacalao con patata y verdura + fruta
16 Hamburguesa con puré de patata y calabaza + fruta	17 Pescado al horno con tomate, patata y calabacín + fruta	18 Pollo a la plancha con arroz y champiñones + fruta	19 Revuelto de huevo con guisantes y patata hervida + fruta	20 Sopa + pavo con judía verde + fruta
23 "Raoles" de salmón con arroz y calabaza + fruta	24 Bistec de ternera con puré de moniato y coliflor + fruta	25 Crema de verduras + huevo duro y jamón + fruta	26 Sopa + pollo hervido con judía verde + fruta	27 Ensalada + pizza casera + fruta
30 Merluza al horno con patata, puerro y zanahoria + fruta	31 Crema de verduras + lomo con col salteada + fruta			