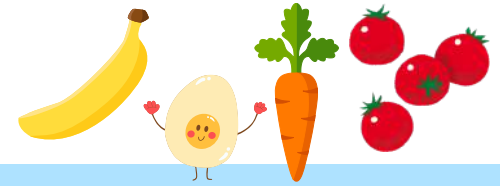




COLE JUNIO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 980088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ INTEGRAL 1 TRES DELICIAS (pavo, zanahoria y guisantes) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: canónigos, tomate y pipas (8) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA 2 (1,3,6,10): tomate, aceitunas y maíz MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) CON JUDÍA VERDE SALTEADA CON CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO	3 ENSALADA: Capresse (tomate, queso y orégano) (7) POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ (1) YOGUR SIN AZUCARES AÑADIDOS (7)	4 VICHYSSEOISE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, nata y champiñones (7) Y PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	5 GARBANZOS ALIÑADOS: patata, atún, huevo hervido, aceitunas negras y tomate (3,4) MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO
8 PURÉ DE CALABAZA (1) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12) CON PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	9 ESCUDELLA FRESCA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENSALADA: lechuga, tomate y aceitunas FRUTA DEL TIEMPO	10 ENSALADA TROPICAL: lechuga, piña, aguacate y zanahoria FIDEUÁ DE CARNE Y VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	11 ARROZ A LA MARINERA (2,4,9,14) MERLUZA AL HORNO CON AJETES Y PIMENTÓN (4) ENSALADA: lechuga, zanahoria y manzana rallada YOGUR SIN AZUCARES AÑADIDOS (7)	12 SOPA INTEGRAL (1,3,6,10) GARBANZOS AL CURRI (cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, manzana, curri y leche de coco) CON BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO
15 ESPAGUETIS INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3,6,7,8,10) SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN (4) ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y maíz FRUTA DEL TIEMPO	16 CREMA DE CALABAZA Y MANZANA LOMO AL HORNO CON TUMBET: alberginia, pimiento rojo, calabacín, patata y salsa de tomate FRUTA DEL TIEMPO	17 PAELLA MIXTA DE CARNE Y SÉPIA (2,4,9,14) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: tomate y remolacha FRUTA DEL TIEMPO	18 TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUTA DEL TIEMPO	19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (1,2,3,4,6,7,12,14) HELADOS DE HIELO DE SABORES VARIADOS (1) 
22	23	24	25	26
29	30	BONES VACANCES 		

Comensals

— MENJADORS ESCOLARS —

Productes de temporada JUNY SEGONS APAEMA : época de collita: albercoc, blada, carbassó, cirera, cogombre, enciam, figa, fraula, llimona, melicotó, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, pruna, taronja i tomàtiga. conservació natural: tomàtiga

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.
- Utilitzem oli d'oliva extra verge premsat amb fred per amanir i oli d'oliva verge o oli de girasol alt en oleic per cuinar o fregir.
- Els nostres iogurts contenen menys de 12,3g de sucre per cada 100 ml.
- En cas d'utilitzar sal, aquesta sempre serà iodada. Per tal de reduir el consum de sal, utilitzem espècies de comerç just.
- No utilitzem brous concentrats ni potenciadors de sabors, però en cas que per alguna excepció els utilitzéssim, 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'asfíxia.
- En ocasions oferim arròs i pasta integral per millorar el seu valor nutricional.
- En ocasions combinem llegum i cereal per aportar una proteïna d'alt valor biològic d'origen vegetal.
- El nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible).
- El 5% de les carns i ous que empleem tenen certificat WELFAIR (benestar animal)
- 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. (Dispossem de CERTIFICAT HALAL.)
- 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
- 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 dieta mediterrània 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.

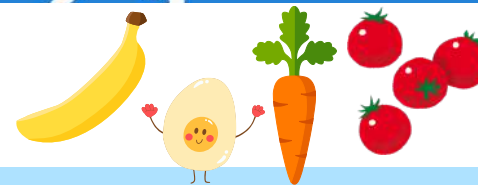
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



PROPUESTAS DE CENA

JUINO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088

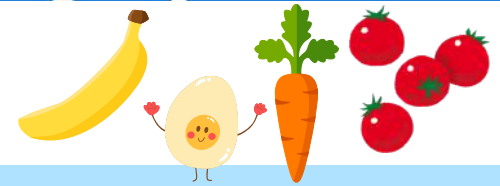


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Salmón con ensalada de aguacate, tomate y puré de patata + fruta	2 Ensalada de pepino y tomate + tortilla de patata y cebolla + fruta	3 Pollo a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	4 Croquetas caseras con ensalada de quinoa + fruta	5 Revuelto de huevo con patata y brócoli + fruta
8 Pescado al horno con zanahoria, patata y calabacín + fruta	9 Gazpacho + costillas de cerdo con panocha de maíz + fruta	10 Crema de verduras + tortilla francesa con ensalada + fruta	11 Ensalada + pa amb oli de queso + fruta	12 Pescado a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta
15 Pavo a la plancha con patata y judía verde + fruta	16 Pescado a la plancha con hummus y crudités + fruta	17 Salchichas con patata y brócoli hervido + fruta	18 Creppe de jamón y queso + ensalada + fruta	19 Pasta integral salteada con verduras y gambas + fruta
22	23	24	25	26
BONES VACANCES				
29	30	31		



ESCOLA JUNY 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida (B0088)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARRÒS INTEGRAL 1 TRES DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: canònges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA 2 (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les indies LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4) AMB MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA. FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA: Capresse 3 (tomàtiga, formatge i orenga) (7) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) IOGURT SENSE SUCRE AFEGIT (7)	VICHYSSEOISE 4 POLLASTRE AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS TREMPATS: 5 patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4) LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
PURÉ DE CARABASSA 8 (1) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMB PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	ESCUDELLA FRESCA 9 TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: 10 lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ DE CARN I VERDURES (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA MARINERA 11 (2,4,9,14) LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada IOGURT SENSE SUCRE AFEGIT (7)	SOPA INTEGRAL (1,3,6,10) 12 CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) AMB BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
ESPAGUETIS INTEGRALS 15 A LA NAPOLITANA (1,3,6,7,8,10) SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les indies FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARABASSA I POMA 16 LLOM AL FORN AMB TUMBET: alberginia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS	PAELLA MIXTA DE CARN I SÈPIA 17 (2,4,9,14) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) 18 POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS (1,2,3,4,6,7,12,14) 19 GELAT DE GEL (1) 
22	23	24	25	26
29	30	BONES VACANCES 		

Comensals

— MENJADORS ESCOLARS —

Productes de temporada JUNY SEGONS APAEMA : época de collita: albercoc, blada, carbassó, cirera, cogombre, enciam, figa, fraula, llimona, melicotó, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, pruna, taronja i tomàtiga. conservació natural: tomàtiga

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.
- Utilitzem oli d'oliva extra verge premsat amb fred per amanir i oli d'oliva verge o oli de girasol alt en oleic per cuinar o fregir.
- Els nostres iogurts contenen menys de 12,3g de sucre per cada 100 ml.
- En cas d'utilitzar sal, aquesta sempre serà iodada. Per tal de reduir el consum de sal, utilitzem espècies de comerç just.
- No utilitzem brous concentrats ni potenciadors de sabors, però en cas que per alguna excepció els utilitzéssim, 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'asfíxia.
- En ocasions oferim arròs i pasta integral per millorar el seu valor nutricional.
- En ocasions combinem llegum i cereal per aportar una proteïna d'alt valor biològic d'origen vegetal.
- El nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible).
- El 5% de les carns i ous que empleem tenen certificat WELFAIR (benestar animal)
- 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. (Dispossem de CERTIFICAT HALAL.)
- 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
- 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 dieta mediterrània 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.

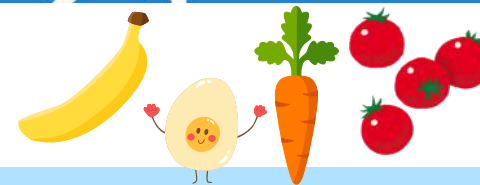
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



PROPOSTES DE SOPAR

JUNY 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Salmó amb amanida d'alcovocat i tomàtiga i puré de patata + fruita	2 Amanida de cogombre i tomàtiga + Truita de patata i ceba + fruita	3 Pollastre a la planxa amb pisto i pa moreno + fruita	4 Croquetes casolanes amb amanida de quinoa + fruita	5 Remenat d'ou amb patata i bròquil + fruita
8 Peix al forn amb pastanaga, patata i carbassó + fruita	9 Gaspaxo + costelles de porc amb panotxa de blat + fruita	10 Crema de verdures + truita francesa amb amanida + fruita	11 Amanida + pa amb oli de formatge + fruita	12 Peix a la planxa amb pèsols i pastanaga + fruita
15 Indiots a la planxa amb patata i mongeta verda + fruita	16 Peix a la planxa amb humus i crudités + fruita	17 Salsitxes amb patata i bròquil bullit + fruita	18 Crep de pernil i formatge + amanida + fruita	19 Pasta integral saltejada amb verdures i gambes + fruita
22	23	24	25	26
29	30			
BONES VACANCES				