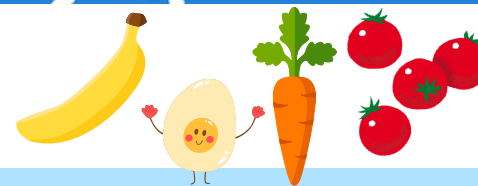




ESCOLA JUNY 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



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 índies LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4) AMB MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBÀ. 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 SALSÀ DE XAMPINYONS (ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7) I 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 índies FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARABASSA 16 I POMA LLOM AL FORN AMB TUMBET: alberginia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS	PAELLA MIXTA DE CARN 17 I SÈPIA (2,4,9,14) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS AMB 18 TONYINA (4) POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	MENÚ ESPECIAL FINAL DE 19 CURS (1,2,3,4,6,7,12,14) 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, bleda, 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 verjo 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 regiligosos. (Disposem 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.

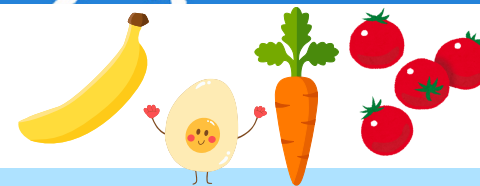
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



PROPOSTES DE SOPAR

JUNY 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Salmó amb amanida d'alvocat 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 Gaspatxo + 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 Indiot 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		

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS INTEGRAL TRES DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols)	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN : tomàtiga, olives i blat de les índies	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	VICHYSOISE	CIGRONS TREMPATS: patata (local), tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4)
	TRUITA FRANCESA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB ARRÒS	POLLASTRE AMB SALS DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7)	LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)
	AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8)	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA		PATATA ROSTIDA	PASTANAGA BULLIDA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local)	ESCUDELLA FRESCA	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga	ARRÒS MARINERA (2,4,14)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (9)
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE CARN I VERDURES	LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4)	CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)
	PATATA AL FORN	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives		AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada	BRÒQUIL AL VAPOR
	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA	PAELLA MIXTA DE CARN I SÈPIA (2,4,9,14)	TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9)
	SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4)	LLOM AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA	INDIOT A LA PLANXA
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies		AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa		AMANIDA: tomàtiga
	FRUITA DEL TEMPS (local)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL (7)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO GLUTEN

En aquest menú totes es elaboracions que portin GLUTEN, seràn substituïdes per productes similars a les del menú general: LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró. · Tots els canvis estan marcats en vermell·

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS INTEGRAL TRES DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols) POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN : tomàtiga, olives i blat de les índies LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE POLLASTRE AMB Salsa DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	CIGRONS TREMPATS: patata (local), tonyina,, olives negres i tomàtiga (4) SENSE OU LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	ESCUDELLA FRESCA INDIOT A LA PLANXA AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE CARN I VERDURES FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS MARINERA (2,4,14) LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada IOGURT NATURAL (7)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (9) CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA LLOM AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	PAELLA MIXTA DE CARN I SÈPIA (2,4,9,14) SALSITXES SENSE TRACES D'OU AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) INDIOT A LA PLANXA AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO OU

En aquest menú totes es elaboracions que portin OU seràn substituïdes per productes similars a les del menú general· LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU· Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró· En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies)·Tots els canvis estan marcats en vermell·

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS INTEGRAL TRES DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols)	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies	AMANIDA: Tomàtiga i olives	VICHYSOISE	CIGRONS TREMPATS: patata (local), tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4)
	TRUITA FRANCESA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1)	POLLASTRE AMB SALSA DE PORRO I PASTANAGA	LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)
	AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8)	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA		PATATA ROSTIDA	PASTANAGA BULLIDA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local)	ESCUDELLA FRESCA	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga	ARRÒS MARINERA (2,4,14)	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10)
	HAMBURGUESA DE CARN D'AU O PORC SENSE TRACES DE LÀCTIS	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	FIDEUÀ DE CARN I VERDURES (1,3,6,10)	LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4)	CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)
	PATATA AL FORN	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives		AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada	BRÒQUIL AL VAPOR
	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA	PAELLA MIXTA DE CARN I SÈPIA (2,4,9,14)	TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4)	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS SENSE LACTOSA
	SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4)	LLOM AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA	
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies		AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa		
	FRUITA DEL TEMPS (local)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO LACTOSA NI PVL NI VEDELLA

En aquest menú totes es elaboracions que portin LACTOSA O PROTEINA DE LA LLET DE VACA seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En aquest menú, tampoc donarem vedella per la similitud de les proteïnes d'aquesta amb la de la PVL. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS INTEGRAL TRES DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols)	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	VICHYSOISE	CIGRONS TREMPATS: patata (local), ou bullit, olives negres i tomàtiga (3) SENSE TONYINA
	TRUITA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA A LA PLANXA (12)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1)	POLLASTRE AMB SALSA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7)	TRUITA FRANCESA (3)
	AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8)	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA		PATATA ROSTIDA	PASTANAGA BULLIDA
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local)	ESCUDELLA FRESCA	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10)
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	FIDEUÀ DE CARN I VERDURES (1,3,6,10)	POLLASTRE A LA PLANXA	CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)
	PATATA AL FORN	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives		AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada	BRÒQUIL AL VAPOR
	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS (local)	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA	PAELLA DE VERDURES	TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS SENSE PEIX NI MARISC
	TRUITA FRANCESA (3)	LLOM AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA	
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies		AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa		
	FRUITA DEL TEMPS (local)	FRUITA DEL TEMPS (eco)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO PEIX NI MARISC

En aquest menú totes es elaboracions que portin PEIX I/O MARISC seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

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

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruïts seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO FRUITS SECS

En aquest menú totes es elaboracions que portin FRUITS SECS seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN : tomàtiga, olives i blat de les índies LLUÇ A LA PLANXA (4) CARABASSA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) REMENAT D'OU AMB ARRÒS (3) IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE POLLASTRE AMB SALSA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	SOPA SENSE GLUTEN LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA SENSE TRACES DE SOJA NI PROTEÍNA DE PÈSOL PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	PASTA SENSE GLUTEN SALTEJADA AMB INDIOT TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE CARN I VERDURES SENSE LLEGUM NI MONGETA VERDA FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS AMB PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada IOGURT NATURAL (7)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (9) POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA LLOM AL FORN (4) AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURES (9) INDIOT A LA PLANXA AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO LLEGUM NI MONGETA VERDA

En aquest menú totes es elaboracions que portin LLEGUM I MONGETA VERDA seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. IES PASTES seràn sense GLUTEN, ja que la pasta que utilitzem porta traces de soja. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIGRÓ(4) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE TOFU AMB SALSA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (6,7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	CIGRONS TREMPATS: patata (local), tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4) LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	MONGETA BLANCA AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS MARINERA (2,4,14) LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada IOGURT NATURAL (7)	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10) CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA (4) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA MONGETA BLANCA AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	PAELLA DE VERDURES TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) TOFU AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA (6) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10) FALAFEL (1,9) AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

NO CARN

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies FALAFEL (1,9) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE TOFU AMB SALSA DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyos (6,7) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	CIGRONS TREMPATS: patata (local) , ou bullit, olives negres i tomàtiga (3) SENSE TONYINA HEURA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (6) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	MONGETA BLANCA AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS AMB PASTANAGA TOFU AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (6) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada IOGURT NATURAL (7)	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10) CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA MONGETA BLANCA AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	PAELLA DE VERDURES TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA TOFU AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA (6) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10) FALAFEL (1,9) AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

VEGETARIÀ

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix pero si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum. Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies FALAFEL (1,9) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Tomàtiga i olives CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	VICHYSOISE TOFU AMB AMB Salsa DE PORRO I PASTANAGA (6) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	CIGRONS TREMPATS: patata (local), ou bullit, olives negres i tomàtiga (3) SENSE TONYINA HEURA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (6) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	MONGETA BLANCA AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS AMB PASTANAGA TOFU AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (6) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10) CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA MONGETA BLANCA AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	PAELLA DE VERDURES TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA TOFU AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA (6) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10) FALAFEL (1,9) AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

VEGETARIÀ SENSE LÀCTIS

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX O LÀCTIS seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix pero si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum. En aquest cas tampoc consumeix làctis. Tots els canvis estan marcats en vermell.

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DINAR	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) AMANIDA: canóniges, tomàtiga i pipes (8) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives i blat de les índies FALAFEL (1,9) MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS (local)	AMANIDA: Tomàtiga i olives CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	VICHYSOISE TOFU AMB AMB Salsa DE PORRO I PASTANAGA (6) PATATA ROSTIDA FRUITA DEL TEMPS (eco)	CIGRONS olives negres i tomàtiga SENSE TONYINA NI OU HEURA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (6) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	PURÉ DE CARBASSA (local) HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS (eco)	MONGETA BLANCA AMB VERDURES ALBERGINIA A LA PLANXA AMANIDA: lletuga, tomàtiga i olives FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS (local)	ARRÒS AMB PASTANAGA TOFU AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (6) AMANIDA: lletuga, pastanaga i poma ratllada FRUITA DEL TEMPS O POSTRE DE SOJA (6)	SOPA INTEGRAL AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10) CIGRONS AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) HEURA A LA PLANXA (6) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i blat de les índies FRUITA DEL TEMPS (local)	CREMA DE CARABASSA (eco) I POMA MONGETA BLANCA AMB TUMBET: albergínia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga FRUITA DEL TEMPS (eco)	PAELLA DE VERDURES HAMBURGUESA DE QUINOA I KALE (1,6) AMANIDA: Tomàtiga i remolatxa FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIGRONS SENSE TONYINA TOFU AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA (6) FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10) FALAFEL (1,9) AMANIDA: tomàtiga GELAT DE GEL (1)
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	VACANCES D'ESTIU				

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

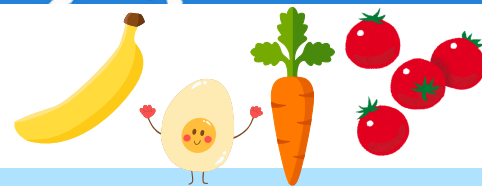
VEGETARIÀ VEGÀ

ENTENEM COM A VEGETARIÀ AQUELLS INDIVIDUS QUE NO MENGEN CARN NI PEIX NI OU NI LÀCTIS·Els canvis del menú principal estaran destacats en vermell·



COLE JUNIO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



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	ENSALADA: Capresse 3 (tomate, queso y orégano) (7) POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ (1) YOGUR SIN AZUCARES AÑADIDOS (7)	VICHYSOISE 4 POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, nata y champiñones (7) Y PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS ALIÑADOS: 5 patata , atún, huevo hervido, aceitunas negras y tomate (3,4) MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO
PURÉ DE CALABAZA (1) 8 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12) CON PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ESCUDELLA FRESCA 9 TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENSALADA: lechuga, tomate y aceitunas FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL: 10 lechuga, piña, aguacate y zanahoria FIDEUÁ DE CARNE Y VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ A LA MARINERA 11 (2,4,9,14) MERLUZA AL HORNO CON AJETES Y PIMENTÓN (4) ENSALADA: lechuga, zanahoria y manzana rallada YOGUR SIN AZUCARES AÑADIDOS (7)	SOPA INTEGRAL (1,3,6,10) 12 GARBANZOS AL CURRI (cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, manzana, curri y leche de coco) CON BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO
ESPAGUETIS INTEGRALES 15 A LA NAPOLITANA (1,3,6,7,8,10) SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN (4) ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y maíz FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y MANZANA 16 LOMO AL HORNO CON TUMBET: alberginia, pimiento rojo, calabacín, patata y salsa de tomate FRUTA DEL TIEMPO	PAELLA MIXTA DE CARNE Y SÉPIA (2,4,9,14) 17 TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: tomate y remolacha FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) 18 POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES I PATATA ROSTIDA FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (1,2,3,4,6,7,12,14) 19 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, bleda, 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 verjo 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 regiligosos. (Disposem 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.

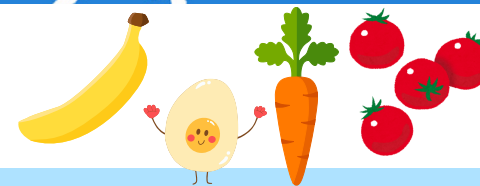
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



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
29	30	31		

**BONES
VACANCES**