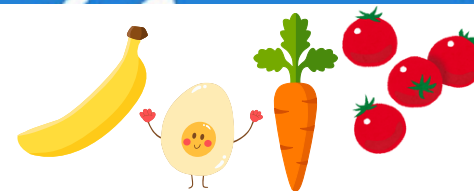




ESCOLA

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ (4) AMANIDA: Tomàtiga, lletuga i blat de les indies FRUITA	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4) TRUITA DE PERNIL (3,6) BRÒQUIL BULLIT FRUITA	CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) CONTRES DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: lletuga, tomàtiga i col morada IOGURT NATURAL (7)
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: canóniges, lletuga, tomàtiga i pipes (8) FRUITA	CIGRONS TRUITA DE PATATA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6) FRUITA	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB Salsa VERDURES (ceba, porro i pastanaga) AMB PATATA AL FORN FRUITA	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	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)
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	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	CREMA DE PASTANAGA LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord (4) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS DE PEIX (4) TRUITA DE CARBASSÓ (3) AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba) FRUITA	CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA FRUITA
ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA CASOLANA TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8) IOGURT NATURAL (7)	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	CUINAT DE LLENTIES (1) LLUÇ A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4) AMANIDA: remolatxa i pastanaga ratllada FRUITA	VICHYSSEOISE (sense nata) LLOM AL FORN AMB TUMBET FRUITA	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4) INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) AMANIDA: lletuga, cogombre i tomàtiga FRUITA
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	ARRÒS MARINERA (2,4,14) TRUITA DE PATATA I Ceba (3) AMANIDA: canóniges, pastanaga i olives FRUITA	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiot ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA FRUITA	ESCUDELLA FRESCA LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, brots de soja i sèsam (11) IOGURT NATURAL (7)	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

Comensals

MENJADORS ESCOLARS

des de 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 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.

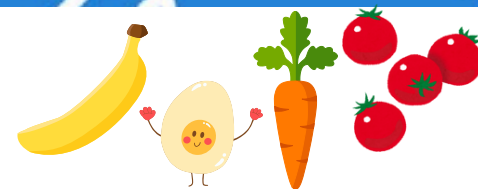
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014

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

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



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 + fruita	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