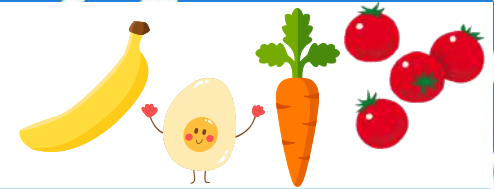


ESCOLA

NOVEMBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CIGRONS CUINATS ³ HAMBURGUESA DE VEDELLA (6,9,12) AMANIDA: lletuga, cogombre i blat de les indies IOGURT (7)	CREMA DE CARABASSA ⁴ LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord (4) FRUITA	MACARRONS INTEGRALS A ⁵ LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: Fulles de roure, pastanaga i olives FRUITA	CONSOMÉ DE CARN I ⁶ VERDURA (1,3,6,10) POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN FRUITA	PAELLA MIXTA amb pollastre ⁷ i Sípia(2,4,14) NUGGETS DE PEIX (1,2,3,6,7,8,9,10,11,14) AMANIDA: Tomàtiga i lletuga FRUITA
CREMA DE MONGETA ¹⁰ BLANCA I PASTANAGA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) FRUITA	FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10) ¹¹ INDIOT ARREBOSSAT (1,3) AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les indies IOGURT (7)	ARRÒS BRUT ¹² PALOMETA AL FORN AMB SALSA DE TARONJA I ANET (4) AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada FRUITA	VICHYSSEOISE ¹³ ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA FRUITA	CUINAT DE LLENTIA (1) ¹⁴ PILOTES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (6,12) I CUSCÚS (1) FRUITA
ARRÒS 3 DELÍCIES (indiots, pastanagó i pèsols) ¹⁷ LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4) AMANIDA: canonges, lletuga, tomàtiga i pipes (8) FRUITA	CIGRONS ESCALDINS ¹⁸ TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i olives negres (6) FRUITA	CREMA DE PÈSOLS ¹⁹ AGUIAT DE PORC AMB VERDURA I PATATA FRUITA	MACARRONS A LA ²⁰ BOLONYESA (1,3,6,10) RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA	SOPA MINISTRONE ²¹ (1,3,6,10) POLLASTRE AL CURRI AMB LLET DE COCO I ARRÒS INTEGRAL IOGURT (7)
FIDEUS AMB COL-LIFLOR I ²⁴ CARN MAGRE D'AU (1,3) LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1,2,3,4,6,7,9,10,14) AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i olives FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ ²⁵ AMB FORMATGE MAHONÉS I CROSTONS (1,7) AGUIAT DE PEIX AMB PATATA I PÈSOLS (2,4,14) FRUITA	MENÚ MEXICÀ ²⁶ CUINAT DE "FRIJOLÉS" "FAJITAS MEJICANAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA (1) IOGURT (7) 	ARRÒS DE PEIX (4) ²⁷ TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7) FRUITA	ESTOFAT DE PATATA ²⁸ AMB VERDURA LLUÇ TORRAT AMB PEBRE BORD I OLI D'OLIVA (4) AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma 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 - 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.

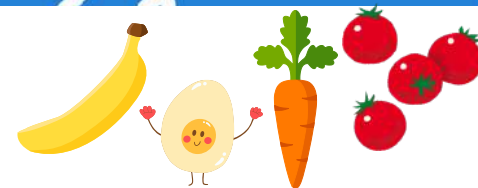
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014

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

NOVEMBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088

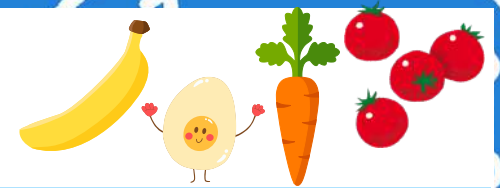


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 sopa de fideus d'arròs + seitons enfarinats amb amanida + fruita 	4 Humus amb pa moreno i amanida capresse + fruita 	5 Rap a la planxa amb cuscús i verdura + fruita 	6 Hamburguesa amb moniato i guacamole + fruita 	7 Crema de verdures amb patata + ou dur 
10 Bacallà al forn amb arròs i pèsols + fruita 	11 Truita de patata amb pastanaga bullida i amanida + fruita 	12 sopa + indiots a la planxa amb bròquil + fruita 	13 Ous a la planxa amb coliflor i moniato + fruita 	14 Pollastre al forn amb xampinyons i patata + fruita 
17 Sopa de bullit de pollastre + bullit + fruita 	18 Bacallà al forn amb tomàtiga i patata + fruita 	19 Remenat d'ou amb pernil + mongeta verda i pastanaga bullida 	20 Salsitxes amb arròs i humus + fruita 	21 Sopa de bullit de peix + peix amb verdures + fruita 
24 Ous ferrats amb bròquil i patata + fruita 	25 Indiots amb xampinyons i arròs + fruita 	26 Lenguado a la planxa amb menestra de verdures + fruita 	27 Amanida + pa amb oli de formatge 	28 Sopa + Truita francesa amb amanida + fruita 

COLÉGIO

NOVIEMBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE DE GARBANZOS ³
HAMBURGUESA DE TERNERA
(6,9,12)
ENSALADA: lechuga, pepino y
maíz
YOGUR (7)

CREMA DE CALABAZA ⁴
MERLUZA A LA MALLORQUINA:
patata, acelgas, sofrito, tomate y
pimentón (4)
FRUTA

MACARRONES INTEGRALES A ⁵
LA CARBONARA (cebolla, jamón,
bacon i nata)
(1,3,6,7,10)
TORTILLA FRANCESA (3)
ENSALADA: Hojas de roble,
zanahoria y aceitunas
FRUITA

CONSOMÉ DE CARNE Y ⁶
VERDURA (1,3,6,10)
POLLO AL HORNO CON
PATATA
FRUTA

PAELLA MIXTA con pollo y
sepia (2,4,14)
NUGGETS DE
PESCADO(1,2,3,6,7,8,9,10,11,14)
ENSALADA: Tomate y lechuga
FRUTA

CREMA DE JUDÍA BLANCA Y ¹⁰
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y
CEBOLLA (3)
ENSALADA: Capresse (tomate,
dados de queso y orégano) (7)
FRUTA

FIDEOS DE PESCADO ¹¹
(1,3,6,4,10)
PAVO REBOZADO (1,3)
ENSALADA: lechuga,
remolacha y maíz
YOGUR (7)

ARROZ "BRUT" ¹²
PALOMETA AL HORNO CON
SALSA DE TOMATE Y ENELDO
(4)
ENSALADA: hojas de roble,
tomate y col morada
FRUTA

VICHYSOISE ¹³
GUISO DE POLLO CON AMB
PATATA Y VERDURA
FRUTA

POTAJE DE LENTEJAS (1) ¹⁴
PELOTAS MIXTAS CON
SALSA DE TOMATE CASERA
(6,12) Y CUSCÚS (1)
FRUTA

ARROZ 3 DELICIAS (pavo,
zanahoria y guisantes) ¹⁷
MERLUZA A LA ESPALDA
CON AJO Y PEREJIL (4)
ENSALADA: canónigos,
lechuga, tomate y pipas (8)
FRUTA

GUISO DE GARBANZOS ¹⁸
TORTILLA FRANCESA (3)
ENSALADA: lechuga, brotes de
soja y aceitunas negras (6)
FRUTA

CREMA DE GUISANTES ¹⁹
"AGUIAT" DE CERDO CON
VERDURA Y PATATA
FRUTA

MACARRONES A LA ²⁰
BOLOÑESA (1,3,6,10)
RABAS DE CALAMAR
(1,2,4,3,6,7,9,10,14)
ENSALADA: lechuga, zanahoria
y maíz
FRUTA

SOPA MINISTRONE ²¹
(1,3,6,10)
POLLO AL CURRI CON
LECHE DE COCO Y ARROZ
INTEGRAL
YOGUR (7)

FIDEOS CON COLIFLOR Y ²⁴
CARNE MAGRA DE AVE (1,3)
LIBRILLO DE JAMÓN YORK
(1,2,3,4,6,7,9,10,14)
ENSALADA: hojas de roble,
tomate y aceitunas
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN ²⁵
CON QUESO MAHONÉS Y
"CROSTONS" (1,7)
GUISO DE PESCADO CON
PATATA Y GUISANTES
(2,4,14)
FRUTA

MENÚ MEJICANO ²⁶
POTAJE DE FRIJOL
FAJITAS MEJICANAS DE
POLLO CON PIMIENTO ROJO,
VERDE Y CEBOLLA (1)
YOGUR (7)



ARROZ DE PESCADO(4) ²⁷
TORTILLA DE CALABACIN Y
PATATA (3)
ENSALADA: lechuga, tomate y
queso (7)
FRUTA

ESTOFADO DE PATATA CON ²⁸
VERDURA
MERLUZA TORRADA CON
PIMENTÓN Y ACEITE DE
OLIVA (4)
ENSALADA: Canonigos,
lechuga, col lombarda y
manzana
FRUTA

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 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.

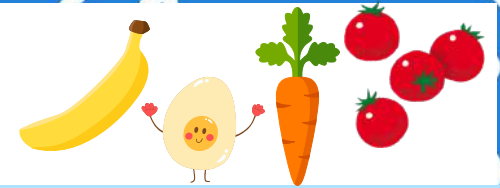
Reglament al·lèrgens 1169/2011, 13 de desembre de 2014

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

PROPUESTAS DE CENA

NOVIEMBRE 2025

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Sopa de fideus d'arros + pescadito frito con ensalada + fruta ☾	4 Humus con pan moreno y ensalada capresse + fruta ☾	5 Rape a la plancha con cuscus y verdura + fruta ☾	6 Hamburguesa con moniato y guacamole + fruta ☾	7 Crema de verduras con patata + huevo duro ☾
10 Bacalao al horno con arroz y guisantes + fruta ☾	11 Tortilla de patata con zanahoria hervida y ensalada + fruta ☾	12 Sopa + pavo a la plancha con brócoli fruta ☾	13 Huevos a la plancha con coliflor y moniato + fruta ☾	14 Pollo al horno con champiñones y patata + fruta ☾
17 Sopa de cocido de pollo + cocido + fruta ☾	18 Bacalao al horno con tomate y patata + fruta ☾	19 Revuelto de huevo con jamón + judía verde y zanahoria hervida ☾	20 Salchichas con arroz y humus + fruta ☾	21 Sopa de cocido de pescado + pescado con verduras + fruta ☾
24 Huevos fritos con brócoli y patata + fruta ☾	25 Pavo con champiñones y arroz + fruta ☾	26 Lenguado a la plancha con menestra de verduras + fruta ☾	27 Ensalada + "pa amb oli" de queso ☾	28 Sopa + tortilla francesa con ensalada + fruta ☾