

MENUS ESCOLA SETEMBRE 2026

(Adaptats al nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril i supervisats per Conselleria i nutricionista)

				DIJOUS 10	DIVENDRES 11
1R				TREMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA (4) (Lleguminosa seca) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA DE LLAÇOS: olives, blat de les índies i indiot (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred) (1,3,6,10)
2 N				POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES	PEIX ARREBOSSAT (4) (Peix amb certificat MSC)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	BRÒQUIL AL VAPOR (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
SOPARS				Truita de patata amb pèsols + fruita	Indiot amb mongeta verda i patata + fruita
DILLUNS 14		DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
1R	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10)	ARRÒS INTEGRAL 4 DELICIES: gambes, pèsols, ceba i pastanaga (2)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSEOISE (plat 100% ecològic i local)
2 N	TRUITA FRANCESA (3)	SALSITXES DE CARN D'AU (12) (Certificat Weifair)	PEIX BLANC AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT(4)	LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	CIGRONS AMB SALS (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÒS (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, cogombre i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Enciam, ceba morada i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PASTANAGA BULLIDA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	
SOPARS	Salmó amb patata i guacamole + fruita	Remenat d'ou amb moniato i pèsols + fruita	Sopa + pollastre amb mongeta verda + fruita	Peix amb panotxa de blat i alberginia airfryer + fruita	Vedella amb puré de patata i bròquil + fruita
DILLUNS 21		DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES (tomàtiga, ceba, pastanaga, carbassó i AVOVE) (1,3,6,9,10)	AMANIDA DE LLENTIES : lletia, ceba morada, tomàtiga i pebre verd (1) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB OU BULLIT (3)	CUINAT DE MONGETA PINTA AMB PATATA (Lleguminosa seca) (plat 100% ecològic)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA	TORTILLA FRANCESA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	CUSCÚS AL CURRI AMB CIGRONS, PASTANAGA I PANSES (1)	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA ROSTIDA AMB PEBRE BÓ	AMANIDA: canònges, tomàtiga i alvocat (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: enciam, cogombre i remolatxa (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
SOPARS	Sopa d'arròs amb rap i carbassó + fruita	Pa amb oli amb tomàtiga i formatge + fruita	Indiot a la planxa amb humus i crudités + fruita	Peix al forn amb moniato, porro, ceba i tomàtiga + fruita	Truita de patata amb mongeta verda + fruita
DILLUNS 28		DIMARTS 29	DIMECRES 30		
1R	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA CÉSAR: lletuga, tomàtiga, formatge, pollastre i crostons (1,6,7,9)	CREMA DE CARBASSÓ I PERA		
2 N	TRUITA DE PATATA (3)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6,10)	PEIX BLANC AL FORN (4) (Peix amb certificat MSC)		
GUARNICIÓ	AMANIDA: tomàtiga i formatge (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		TUMBET		
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA ecològica		
SOPARS	Seitons en tempura amb cuscús i bròquil + fruita	Costelletes de porc amb arròs i amanida + fruita	Sopa + hamburguesa de vedella amb tomàtiga + fruita		
INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: SETEMBRE: època de collita: alberginia, caqui, carabassa, carbassó, figa, melicotó, meló, mongeta verda, nectarina, pebre, pera, poma, pruna, raïm, síndria i tomàtiga. conservació natural: llimona.					

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 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

INFORMACIÓ SOBRE L'ELABORACIÓ DELS NOSTRES MENÚS: Els nostres menús estan elaborats per una nutricionista col·legiada i revisats per la Conselleria de Les Illes Balears. Tots els menús compleixen amb la nova normativa estatal vigent nou reial decret (BOE) 315/2025, de 15 d'abril. Per a més informació podeu anar a la pàgina següent on trobareu **INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS TENINT EN COMPTE LES NORMATIVES VIGENTS**

INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES MENÚS TENINT EN COMPTE LES NORMATIVES VIGENTS

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.

Ens comprometem a utilitzar oli d'oliva extra verjo premat amb fred per amanir i oli d'oliva verge o oli de girasol alt en oleic per cuinar o fregir. Els plats on s'utilitza l'oli d'oliva verge premsat en fred estaran destacats en el text com a "elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred"

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 utilitzessim, 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'asfixia

En ocasions combinem llegum i cereal per aportar una proteïna d'alt valor biològic d'origen vegetal

Ens comprometem a donar 1 cop per setmana proteïna d'origen vegetal

Ens comprometem a donar l'arròs i la pasta en la forma integral a excepció d'arrossos de manera caldosa o paelles

Ens comprometem a donar com a postre 5 dies a la setmana fruita de temporada segons el calendari APAEMA, dels quals 1 pic al mes serà amb certificat ecològic i 1 pic al mes local i km 0. La fruita i verdura de temporada serà descrita com a informació extra a la llegenda dels menús de forma mensual.

Ens comprometem a utilitzar un mínim d'un 15% de productes agroalimentaris amb certificat ecològic (destacats en el text com a ECO o ecològics) i 4 plats (primers o segons) totalment ecològics al mes (4 setmanes) afegint la llegenda de "plat 100% ecològic"

Ens comprometem a utilitzar un mínim d'un 15% de productes agrícoles o alimentaris directament dels productors o associats a les diferents cooperatives de les Illes Balears (destacats en el text com a locals) i 4 plats (primers o segons) totalment locals al mes (4 setmanes) afegint la llegenda de "plat 100% local"

En ocasions combinarem els productes agroalimentaris perquè siguin ecològics i locals, destacant-los en la llegenda com a plats o productes ecològics i locals.

Ens comprometem a que un 50% dels peixos que utilitzem en els nostres menús continguin el certificat MSC o ASC destacats en el text com a "pesca sostenible certificada o com a peix amb certificat MSC). Els peixos que utilitzem en els nostres menús són lliures d'escames i garantitzats sense espines introduint-los amb un mínim de 6 pics en el mes (sempre i quant els mesos siguin de 4 setmanes). Utilitzem peixos blancs com ara BACALLÀ, HOKI, LENGUADO i LLUÇ i peixos blaus com SALMÓ, MUSSOLA i TONYINA. La tonyina la fem servir en llauna per enquir algunes amanides en quantitats mínimes. La Mussola, només la introduïm en aguiats. Per la utilització de la tonyina i la mussola en els menús, tenim en compte els gramatges de les recomanacions de l'AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), per tal d'evitar concentracions elevades de mercuri.

Ens comprometem a complir amb un mínim de 6 vegades al mes (sempre i quant els mesos siguin de 4 setmanes) la introducció de llegums en el menú, ja siguin soles amb verdures o combinades amb cereals. Les llegums que utilitzem són en sec destacades en el text com a "lleguminosa seca".

Ens comprometem a utilitzar un màxim de 2 racions de carn vermella al més. Quasi vé sempre utilitzem carns magres de pollastre, indiot o porc. Disposem de certificat HALAL, per aquells comensals que per creènces religioses ho requereixen i certificat WEILFAIR, respetuós amb els benestar animal. De fet un mínim del 5% de les carns dels nostres menús son garantitzades amb certificat Weilfair, destacades en el text amb la llegenda "cerificat weilfair".

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.

Introduïm plats tradicionals de les Illes Balears en els nostres menús per tal d'estar connectats amb la nostra terra i tradicions.

Per l'elaboració dels nostres menús treballem amb els següents documents vigents: 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 i els requisits a complir establerts per la Conselleria d'educació. Així com el "DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS" i el Decret (BOIB) 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dietamediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

Destaquem en el text els al·lèrgens dels plats tenint en compte el reglament d'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 Fruïtsssecs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces