

MENÚS OCTUBRE 2026

				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
1R				CUINAT DE CIGRONS (Lleguminosa seca)	PASTA INTEGRAL ECO A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) (plat 100% ecològic)
2 N				LLOM AMB BRESA (salsa de porro, ceba, pastanaga i brou) (9)	PEIX BLANC A LA PLANXA AMB ALL I PEBRE BÒ (4)
GUARNICIÓ				PATATA AL FORN	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i sèsam (11) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
1R	AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàtiga, olives i blat de les indies) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA GREGA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	VICHYSSEOISE (plat 100% ecològic i local)	PAELLA MIXTA DE POLLASTRE I SÈPIA (2,4,14)	ESCUDELLA FRESCA (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA (12) (Certificat Weifair)		PEIX BLANC AMB SALS DE PEBRE VERMELL (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA FRANCESA (3)	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB LLIMONA I ROMANÍ
GUARNICIÓ	MONGETA VERDA SALTEJADA (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÓS INTEGRAL (1) (Lleguminosa seca)	PATATA AL FORN (producte ecològic i local)	AMANIDA: canònges, pastanaga i cogombre (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les indies (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	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
1R	FESTIU	PASTA INTEGRAL AL PESTO D'AMETLLES (Alfaguera, oli d'oliva, formatge i ametlles) (1,3,6,7,8,10)	ARRÓS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4,9)	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives i tonyina) (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
2 N		TRUITA DE CARBASSÓ (3)	POLLASTRE AL FORN		SALSITXES DE PORC (12) A LA PLANXA (Certificat Weifair)
GUARNICIÓ		AMANIDA: lletuga, blat de les indies i brots de soja (6) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: fulles de roure, pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)	PASTANAGA I PÈSOLS AL VAPOR (producte ecològic i local) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	AMANIDA MIXTA AMB TONYINA: lletuga, pastanaga, tomàtiga i tonyina (4) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ARRÓS INTEGRAL TRES DELICIES (pastanaga, indi i pèsols)	CREMA DE CARBASSÓ, I PERA (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE TARONJA (4)	LLOM AMB SALS D'AMETLLES (8,9) (Certificat Weifair)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les indies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA BULLIDA (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, cogombre i panses (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB SALS (tomàtiga, pebre i ceba) AMB ARRÓS (Lleguminosa seca)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
1R	PASTA INTEGRAL AMB SALSAS DE VERDURES (1,3,6,10) (plat 100% ecològic amb verdures ecològiques i locals)	CUINAT DE LLENTIES (1) (Lleguminosa seca)	SOPA DE FIDEUS AMB CIGRONS (1,3,6,9,10) (Lleguminosa seca)	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURES
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA AMB PEBRE BORD I ALLETS (4,9,11) (Peix amb certificat MSC)	OUS GRATINATS AL FORN AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (3,7)	PEIX BLANC A LA PLANXA (4)	FALFEL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ORENGA (1)	POLLASTRE AL FORN
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, pastanaga i pinya (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PATATA BULLIDA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i ceba morada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUSCÚS (1)	AMANIDA: lletuga, canónigs i pastanaga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: OCTUBRE: época de collita: albergínia, bleda, caqui, carabassa, carbassó, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, llimona, magrana, meló, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, pera, poma, raïm i tomàtiga.
conservació natural: síndria

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

SOPARS OCTUBRE 2026

A continuació podeu trobar les propostes dels sopars complementaris als dinars de l'escola, de manera que si es segueixen, estareu garantint una alimentació equilibrada als vostres infants.

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				CREMA DE VERDURES + TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO I XAMPINYONS IOGURT
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
	AMANIDA + PEIX BLAU A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PATATA I MONGETA VERDA AMB OU BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ I PANOTXA DE BLAT FRUITA DE TEMPORADA	HUMUS DE CIGRO AMB CRUDITÉS + SALSITXES DE PORC FRUITA DE TEMPORADA	GASPATXO + PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA IOGURT
	DILLUNS 12	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE VERDURES + PEIX BLANC AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	OUS FERRATS AMB PISTO I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PA AMB OLI IOGURT
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
	AMANIDA + POLLASTRE AL FORN AMB PATATA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + REMENAT D'OU AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	GUACAMOLE + HAMBURGUESA AMB MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC A LA PLANXA AMB MENESTRA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA + PIZZA CASOLANA IOGURT
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
	OUS A LA PLANXA AMB MONGETA VERDA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC AL FORN AMB VERDURA I MONIATO FRUITA DE TEMPORADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES + PA AMB OLI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB VERDURES IOGURT

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.

Ens comprometem a utilitzar oli d'oliva extra verge 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, LLENGUADO 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 regiligiosos.

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:

"DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS", 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 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 i els requisits a complir establerts per la Conselleria d'educació per optar a concursar.

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 Fruïtssecs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces