

MENÚ OCTUBRE

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		Llegenda d'al·lèrgens: 1:Gluten 2:Crustacis 3:Ou 4:Peix 5:Cacauets 6:Soja 7:Llet 8:Fruita Seca amb closca 9:Api 10: Mostassa 11:Sèsam 12:Sulfits 13:Tramussos 14:Mol·luscos		1		2			
				Arròs integral amb salsa napolitana Bacallà amb pebres torrats Lletuga i pastanaga ratllada Fruita de temporada		Crema de verdures i ciurons Indiot a la planxa Daus de tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada			
				Propostes de sopar					
				Remenat d'ou amb espàrrecs i pa integral amb tomàtiga/ fruita		Crepes integrals amb espinacs i formatge mozzarella/fruita			
5		6		7		8		9	
Amanida de pasta integral amb ou bullit, blat de les índies, olives i indiot (1,3,6,7,10) Aguiat de peix amb verdures i gambes (2,4) Fruita de temporada		Cuinat de mongeta blanca amb verdures Llom de porc amb salsa de poma i ceba Daus de tomàtiga i blat de les índies logurt(7)		Arròs brut Filet de gall amb samfaina de verdures (4) Lletuga, ceba i olives Fruita de temporada		Crema de carabassí, porro i ceba Croquetes de verdures (1,2,3,4,6,7,9,14) Lletuga i pastanaga ratllada Fruita de temporada		Arròs sec mariner (2,4,14) Truita francesa (3) Tomàtiga trempada Fruita de temporada	
Propostes de sopar									
Cus cus amb verdures i pollastre/ fruita		Crema freda de meló i truita de patatafruita		Indiot amb salsa de taronja i patata al vapor/fruita		Gaspaxo i sípia torrada / fruita		Fajitas amb pebres i formatge feta i ceba /fruita	
12		13		14		15		16	
FESTIU		Pasta integral amb salsa bolonyesa casolana (1,3,6,7,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Lletuga blat de les índies logurt (7)		Crema de carabassa, ceba i pastanaga Truita de patata i ceba (3) Lletuga i remolatxa Fruita de temporada		Ciurons ecològics trempats Aletes de pollastre amb allets i llimona Patates rostides amb ceba Fruita de temporada		Arròs saltejat amb verdures Filet de lluç amb picada d'all i llimona Daus de tomàtiga, olives i blat de les índies Fruita de temporada	
Propostes de sopar									
		Amanida grega i rap a la planxa amb moniato / fruita		Pasta de llegums amb salsa de verdures / fruita		Pastís de peix amb salsa de tomàtiga/fruita		Pèsols saltejats amb verdures i ou poché /fruita	
19		20		21		22		23	
Pasta integral amb salsa carbonara casolana (1,3,6,7,10) Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga (4) Lletuga, olives i ceba Fruita de temporada		Crema de verdures i llegums Aguiat de pilotes amb verdures i patates Amanida variada Fruita de temporada		Cuinat de lleties i verdures (1) Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons (7) Lletuga i tomàtiga Fruita de temporada		Paella de verdures Ous bullits amb tonyina i patata bullida (3) Daus de tomàtiga, ceba i olives logurt(7)		Verdures gratinades amb salsa beixamel casolana i formatge (1,7) Hamburguesa de verdures (3,6,7,9,10,12) Patates fregidess Fruita de temporada	
Propostes de sopar									
Brotxetes de pollastre amb verdures i quinoa/fruita		Aguiat de sípia amb verdures i gambes / fruita		Daurada al forn amb patates i pebres / fruita		Albergínies farcides amb bolonyesa de lleties i alvocat/ fruita		Falafel amb salsa iogur i patates deluxe casolanes / fruita	
26		27		28		29		30	
Sopa de brou de carn i verdures (1,3,6,9,10) Salsitxes d'au (12) Daus de tomàtiga i olives Fruita de temporada		Cuinat de lleties i verdures (1) Cuixetes de pollastre al forn amb herbes aromàtiques Lletuga i tomàtiga Fruita de temporada		Arròs integral a la cubana (3) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Lletuga i blat de les índies Fruita de temporada		Macarrons integrals gratinats (1,3,6,7,10) Saltejat de carabassí, ceba i pastanaga amb ciurons ecològics logurt (7)		Crema de moniato i carabassa Truita francesa amb espinacs (3) Cogombre, tomàtiga i olives Fruita de temporada	
Propostes de sopar									
Pilotes de peix amb arròs integral / fruita		Crema de porros i sardinetes amb allet i llimona i alvocat/ fruita		Lassanya de carabassí amb formatge i indiot/ fruita		Pizza integral casolana amb tonyina fruita		Amanida variada i raoles de verdura/ fruita	



- **Per a l'elaboració i valoració del menú s'ha complert amb el Reial Decret 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament 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.**
- **Les amanides estan trempades amb oli d'oliva verge extra.**
- **Es cuina amb oli de gira-sol alt oleic**
- **L'única beguda emprada és l'aigua**
- **La fruita i verdura és de temporada**
- **Cuinem plats tradicionals de les Illes Balears**
- **Es serveix pa integral dues vegades a la setmana**
- **Dos plats principals al mes són aliments ecològics**
- **En cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic**
- **Quan per raons culturals es motivi l'exclusió d'un tipus d'aliment, disposarem, sempre que les condicions ho permetin i sigui assumible econòmicament, d'un menú alternatiu suficient per cobrir les necessitats nutricionals de l'alumnat.**
- **El menú ha estat elaborat i supervisat per una Nutricionista Dietista**