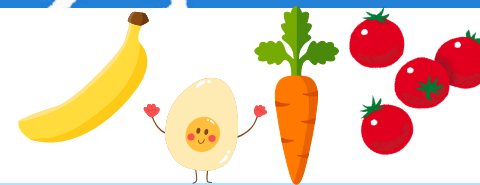




# COLE MARZO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida 980088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTA ILLES BALEARIS</b> 2 	<b>CREMA DE CALABAZA</b> 3 MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN, ROMERO Y PATATA FRUTA	<b>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</b> (1,3,4,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA_ lechuga, zanahoria rallada y maíz YOGUR (7)	<b>ARROZ MARINERA CON GUISANTES Y GAMBITAS</b> 5 (2,4) SALCHICHAS DE CERDO (12) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA	<b>POTAJE DE LENTEJAS</b> (1) 6 MERLUZA TOSTADA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA: canónigos, col lombarda y manzana FRUTA
<b>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y ½ HUEVO DURO</b> (3) 9 PESCADO REBOZADO AL HORNO (1,2,3,4,6,7,10,14) ENSALADA: lechuga, hojas de roble y zanahoria rallada FRUTA	<b>SOPA DE COCIDO</b> 10 (1,3,6,9,10) COCIDO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE HERVIDA FRUTA	<b>ESTOFADO DE PATATA FILETE DE DORADA AL HORNO CON LIMÓN</b> (4) 11 ENSALADA: Capresse (7) YOGUR (7)	<b>CREMA DE COLIFLOR Y COCO "AGUIAT" DE ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON CUSCÚS</b> (1) 12 FRUTA	<b>POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</b> (3) 13 ENSALADA: tomate, lechuga y aceitunas FRUTA
<b>POTAJE DE LENTEJAS</b> (1) 16 RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) ENSALADA: col, zanahoria rallada y manzana FRUTA	<b>PURÉ DE VERDURAS DEL TIEMPO POLLO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ INTEGRAL</b> 17 FRUTA	<b>ARROZ DE PESCADO</b> (4,9) 18 TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENSALADA: lechuga, maíz y aceitunas FRUTA	<b>PASTA CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA</b> (1,3,6,10) 19 LOMO AMB BRESA ENSALADA: tomate aliñado YOGUR (7)	<b>ESCUDELLA FRESCA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y SALSA DE PIMIENTOS ROJOS</b> (4) 20 FRUTA
<b>TALLARINES INTEGRALES A LA CARBONARA</b> (1,3,6,7,10) 23 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12) ENSALADA: col, zanahoria y maíz FRUTA	<b>VICHYSSEOISE MERLUZA A LA MALLORQUINA:</b> patata, acelgas, sofrito, tomate y pimentón (4) 24 FRUTA	<b>SOPA MINISTRONE</b> 25 (1,3,6,9,10) FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS (1) YOGUR (7)	<b>GARBANZOS ESCALDINS HALIBUT CON AJETES Y PIMENTÓN AL HORNO</b> (4) 26 con ENSALADA: lechuga, tomate y aceitunas FRUTA	<b>PAELLA DE POLLO Y SÈPIA</b> (2,4,9) 27 TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA: mixta FRUTA
<b>PURÉ DE JUDÍA BLANCA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON LIMÓN</b> 30 ENSALADA: lechuga, tomate y atún (4) FRUTA	<b>ARROZ DE PESCADO</b> (4,9) 31 TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA: remolacha, zanahoria y maíz FRUTA			

# Comensals

— MENJADORS ESCOLARS —

desde 1990

Productes de temporada MARÇ SEGONS APAEMA :

ALL TENDRE, BLEDA, CARABASSA, CARXOFA, COL, COLIFLOR, BRÒQUIL, ENCIAM, ESCAROLA, ESPINACS, FAVES TENDRES, GRELLS, LLIMONA, PASTANAGA, PÈSOLS, RABE, TARONJA I TOMÀTIGA

Menús de Comensals: 

Pa moreno integral de forn de llenya - Aigua embotellada - Oli d'oliva extra verjo premsat amb fred - logurts 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

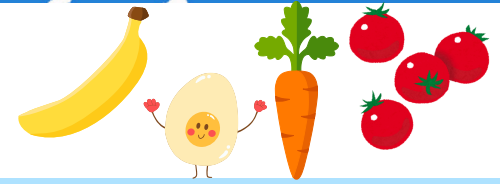
1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces



# PROPUESTAS DE CENA

## MARZO 2026

Nutricionista Neus Goyeneche Tarrida IB0088



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTA ILLES BALEARS 2</b> 	<b>3</b> Sopa de rape con verduras y arroz + fruta	<b>4</b> Pavo a la plancha con patata y judía verde + fruta	<b>5</b> Crema de verduras + sardinitas con harina + fruta	<b>6</b> Ensalada + pa amb oli de queso + fruta
<b>9</b> Salmón con puré de patata y brócoli + fruta	<b>10</b> Huevos fritos con coliflor y chips de moniato + fruta	<b>11</b> Pollo a la plancha con arroz y guacamole + fruta	<b>12</b> Sopa + croquetas con ensalada + fruta	<b>13</b> "Aguiat" de bacalao con patata y verdura + fruta
<b>16</b> Hamburguesa con puré de patata y calabaza + fruta	<b>17</b> Pescado al horno con tomate, patata y calabacín + fruta	<b>18</b> Pollo a la plancha con arroz y champiñones + fruta	<b>19</b> Revuelto de huevo con guisantes y patata hervida + fruta	<b>20</b> Sopa + pavo con judía verde + fruta
<b>23</b> "Raoles" de salmón con arroz y calabaza + fruta	<b>24</b> Bistec de ternera con puré de moniato y coliflor + fruta	<b>25</b> Crema de verduras + huevo duro y jamón + fruta	<b>26</b> Sopa + pollo hervido con judía verde + fruta	<b>27</b> Ensalada + pizza casera + fruta
<b>30</b> Merluza al horno con patata, puerro y zanahoria + fruta	<b>31</b> Crema de verduras + lomo con col salteada + fruta			