Servei de menjador escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú GENERAL — novembre de 2026

Els menús s'acompanyen d'aigua i, al menys, 2 vegades a la setmana de pa integral. (Art. 9 RD 315/2025)
La cuina utilitza oli d'oliva i oli de gira-sol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo per trempar. La sal és iodada (Art. 4 RD 315/2025)
El iogurt natural ha de ser sense sucre afegit (Art. 9 RD 315/2025) Si el centre decllina l'oferta del iogurt sene sucre, s'oferirá fruita.
Les fruites del mes són: poma, mandarina, pera, plàtan, taronja.

2 **Ensalada Variada amb Xispites de Lluç casolanes (1,2,4,14)** **Cuinat de Pilotes de Carn mixta** **Verdures i Patata** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Pastís de tonyina amb salsa i pa / Fruita	**3** **Cuinat de Mongetes amb Verdures** **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada Variada amb Blat de les Índies** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Calamarins amb ceba i arròs / Fruita	**4** **Crema de Verdures de Temporada** **Pollastre rostit amb Llimona i Romaní** **Patata al forn** **Iogurt Natural (7)** Suggeriment de sopar: Ensalada i tortita de llenties / Fruita	**5** **Paella de Carn i Verdures** **Palometa al forn amb Picada d'all, julivert, llimona (4)** **Ensalada Variada amb Olives** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Sopa i truita de verdures / Fruita	**6** **Ensalada Variada amb Tonyina (4)** **Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10) (ceba, pastanaga, pebre vermell, tomàtiga)** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
9 **Crema de Carabassí** **Llom al forn (1)** **Patata rostida i Ensalada Variada amb Formatge (7)** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata / Fruita	**10** **Ensalada Variada amb Nuggets casolans de Pollastre (1,3)** **Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus gruixats (1,3,6,10)** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Pastís de lluç amb verdures i patata / Fruita	**11** **Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10)** **Indiot al Curri (7)** **Xampinyons i Arròs bullit** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i ous fregist amb patates / Fruita	**12** **Crema de Carabassa** **Lluç al forn amb Salsa de Tomàtiga (2,4,14)** **Ceba i Patata panadera** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Sopa i falàfel amb ensalada / Fruita	**13** **Arròs Brut** **Truita a la Francesa amb Formatge (3,7)** **Ensalada Variada amb Blat de les Índies** **Iogurt Natural (7)** Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
16 **Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **Abadejo amb panat casolà (1,3,4)** **Ensalada Variada amb Olives** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb patata / Fruita	**17** **Crema de Verdures de Temporada** **Estofat de Pollastre** **Patata i Verdures (ceba, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	**18** **Cuinat de Mongetes amb Verdures** **Hamburguesa de Carn mixta al forn** **Ensalada Variada i Patates rostides** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba i pa / Fruita	**19** **Arròs a la Milanesa (6,7,12)** **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada Variada amb Blat de les Índies** **Iogurt Natural (7)** Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	**20** **Crema de Carabassí** **Pilotes de Soja texturitzada (6)** **Patata i Verdures** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles / Fruita
23 **Ensalada Variada amb Croquetes de Pollastre (1,2,3,4,6,7,14)** **Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1)** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Bacallà amb cuscús i verdures / Fruita	**24** **Crema de Pastanaga** **Pitera de Pollastre a la planxa** **Patates fregides** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	**25** **Arròs amb Salsa Pomodoro** **Salmó a la planxa (4)** **Ensalada Variada amb Olives** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Espirals de llegum al curri / Fruita	**26** **Cuinat de Ciurons amb Verdures** **Daus d'Indiot amb Salsa al Pebre (7)** **Patata a daus** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç enfarinat / Fruita	**27** **Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10)** **Truita a la Francesa amb Pernil (3,6,7)** **Ensalada Variada amb Blat de les Índies** **Iogurt Natural (7)** Suggeriment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita
30 **Crema de Verdures de Temporada** **Cuixetes de Pollastre rostides** **Patata al forn** **Fruita de Temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita				

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta Seca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Carrer Josep Malbertí, 8 - 07007 - Palma de Mallorca - T 971 266 627

Menú consensuat amb l'empresa
María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005