

MENU ESCOLAR BALEARES

Novembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

HERVIDO MALLORQUIN
ESCALDUMS DE POLLO
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO
FRUTA

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE ABADJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO,
PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)
FRUTA

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

LENTEJAS GUIADAS
"GREIXERA" DE HUEVO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ARROZ BRUT CON VERDURAS
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y
ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ESCALDUMS DE PILOTES
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO,
PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TUMBET
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
MERLUZA A LA MALLORQUINA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
COCA CASERA DE VERDURAS CON
BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
FRUTA

27

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
SEPIA GUISADA CON SOBRASADA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA



NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

