

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de febrero de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

2	3	4	5	6
ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimienta roja, bacon, queso)	SOPA DE "BULLIT" c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	PASTA sin gluten CON VERDURAS
LOMO CON EMPANADO CASERO sin gluten	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	A LA MALLORQUINA
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	PASTA sin gluten A LA BOLOÑESA
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	PASTA sin gluten GRATINADA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON EMPANADO CASERO sin gluten
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	"ARRÒS BRUT"	Fiesta escolar
PALOMETA AL HORNO CON PICADA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	POLLO AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	unificada
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de febrer de 2026

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

2	3	4	5	6
ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacó, formatge)	SOPA DE "BULLIT" AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES	FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten
LLOM AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	A LA MALLORQUINA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggestiment de sopar: Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	PASTA sense gluten A LA BOLONYESA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i bonyols de patata i formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	PASTA sense gluten GRATINADA	CREMA DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggestiment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiot trossejat / Fruita
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	"ARRÒS BRUT"	
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI	HOKI AL FORN AMB PICADA	
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggestiment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.