

Menú ESCOLAR SENSE OU, mes de març 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 i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: pera, poma, plàtan, 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
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	FIDEUS DE VERDURES (pasta especial sense ou)	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
	POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense ou	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense ou	ESTOFAT DE POLLASTRE	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense ou
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE sense ou (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (all, tomàtiga, llorer, xampinyons, ceba) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegumbre con verduras y comino / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA especial sense ou	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES	PASTA especial sense ou AMB XAMPINYONS I TOMÀTIGA	CREMA DE PASTANAGA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES sense ou	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (formatge sense ou)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	CEBA I PEBRES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA especial sense ou	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB CALAMAR ENFARINAT CASOLÀ (sense ou)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense ou	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA	LLOM AL FORN	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	ABADEJO A L'ANET
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb lluç / Fruita	Suggestiment de sopar: Lenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA especial sense ou	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PAELLA DE PEIX I VERDURES	PASTA especial sense ou AMB SALSA NAPOLITANA
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense ou	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	FRIT DE POLLASTRE (contracuixa de pollastre)	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE LLUÇ
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, brots tendres, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, all tendre, pèbres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata amb farina de ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al cuni / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb patata / Fruita
30	31	Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARRÒS A LA MILANESA (formatge sense ou)	SOPA DE "BULLIT" AMB PASTA sense ou			
LLOM AMB ENFARINAT CASOLÀ sense ou	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)	Formatges, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Ou.		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT			
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb carabassí / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita			

Menú ESCOLAR SIN HUEVO, mes de marzo 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 y pan blanco o pan integral, a petición del centro.
Las frutas del mes son: manzana, naranja, pera, plátano.

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
Festivo	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	FIDEOS DE VERDURAS (pasta especial sin huevo)	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
	POLLO EMPANADO sin huevo	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin huevo	ESTOFADO DE POLLO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin huevo
	ENSALADA VARIADA CON QUESO sin huevo (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, tomate, laurel, champiñones, cebolla) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con lomo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS	PASTA especial sin huevo CON CHAMPIÑONES Y TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin huevo	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (queso sin huevo)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	CEBOLLA Y PIMIENTOS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO sin huevo	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO sin huevo	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con merluza / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	PASTA especial sin huevo CON SALSA NAPOLITANA
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin huevo	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA DE MERLUZA
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa con patata / Fruta
30	31	Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARROZ A LA MILANESA (queso sin huevo)	SOPA DE "BULLIT" c/ PASTA especial sin huevo			
LOMO CON ENHARINADO CASERO (sin huevo)	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)			
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR			
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta			
Quesos, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Huevo				