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

Servicio de comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú GENERAL — noviembre de 2026

Los menús van acompañados de agua y, al menos, 2 veces a la semana el pan es integral. (Art. 9 RD 315/2025)
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)
El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.
Las frutas del mes son: manzana, mandarina, pera, plátano, naranja.

2 **Ensalada con Chispitas de Merluza caseras (1,2,4,14)** **Guiso de Albóndigas de carne mixta** **Verduras y Patata** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pastel de atún con salsa y pan / Fruta	**3** **Potaje de Judías con Verduras** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada variada con Maíz** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Calamarines con cebolla y arroz / Fruta	**4** **Crema de Verduras de Temporada** **Pollo asado con Limón y Romero** **Patata asada** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Ensalada y tortita de lentejas / Fruta	**5** **Paella de Carne y Verduras** **Palometa al Horno con Picada de ajo, perejil, limón (4)** **Ensalada Variada con Aceitunas** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa y tortilla de verduras / Fruta	**6** **Ensalada Variada con Atún (4)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
9 **Crema de Calabacín** **Lomo al horno (1)** **Patata asada y Ensalada Variada con Queso (7)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	**10** **Ensalada variada con Nuggets caseros de Pollo (1,3)** **Potaje de Garbanzos con Verduras y Fideo Grueso (1,3,6,10)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pastel de merluza con verduras y patata / Fruta	**11** **Sopa de Caldo de Ave c/ Fideví integral (1,3,6,10)** **Pavo al Curry** **Champiñones y Arroz cocido** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y huevos fritos con patatas / Fruta	**12** **Crema de Calabaza** **Merluza al horno con Salsa de Tomate (2,4,14)** **Cebolla y Patata panadera** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa y falafel con ensalada / Fruta	**13** **Arròs Brut** **Tortilla a la Francesa con Queso (3,7)** **Ensalada Variada con Maíz** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Wraps de salmón y verduras / Fruta
16 **Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **Abadejo con empanado casero (1,3,4)** **Ensalada Variada con Aceitunas** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	**17** **Crema de Verduras de Temporada** **Estofado de Pollo** **Patata y Verduras (cebolla, zanahoria, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa y merluza a la plancha con ensalada / Fruta	**18** **Potaje de Judías con Verduras** **Hamburguesa de Carne mixta al horno** **Ensalada Variada y Patata asada** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y pan / Fruta	**19** **Arroz a la Milanesa (6,7,12)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada Variada con Maíz** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	**20** **Crema de Calabacín** **Albóndigas de Soja texturizada (6)** **Patata y Verduras** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas / Fruta
23 **Ensalada Variada con Croquetas de Pollo (1,2,3,4,6,7,14)** **Estofado de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Bacalao con cuscús y verduras / Fruta	**24** **Crema de Zanahoria** **Pechuga de Pollo a la plancha** **Patatas fritas** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	**25** **Arroz con Salsa Pomodoro** **Salmón a la plancha (4)** **Ensalada Variada con Aceitunas** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbre al curry / Fruta	**26** **Potaje de Garbanzos con Verduras** **Tacos de Pavo con Salsa a la Pimienta suave (7)** **Patata a dados** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y merluza enharinada / Fruta	**27** **Sopa de Caldo de Ave c/ Fideví integral (1,3,6,10)** **Tortilla a la Francesa con Jamón (3,6,7)** **Ensalada Variada con Maíz** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
30 **Crema de Verduras de Temporada** **Jamoncitos de Pollo asados** **Patata asada** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

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

Menú consensuado con la empresa
María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005