

Menjars Aguilar Artiques S.L

Menú escolar. Novembre 2025

Dilluns 3 Paella de verdures d'arròs integral amb mongetes, pèsols, pebre vermell, porro Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàtiga i pastanaga Fruita 4	Dimarts 4 Cuinat de llenties amb, pastanaga, bledes i espinacs Truita de formatge amb trempó (tomàtiga, pebre verd i ceba) Fruita 1,3,2	Dimecres 5 Ensalada de tonyina, lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga casolana i gratinats amb formatge logurt 1,2,3, 4	Dijous Crema de carabassó i porro amb crostons de pa integral Daus de mussola arrebossada amb patates i pastanaga bullida Fruita 1,3,4	Divendres 7 Cuinat de ciurons amb porro, col i pastanaga Pollastre al forn amb patates al forn i ensalada de enciam Fruita
Dilluns 10 Sopa meravella Truita de patata amb ensalada tropical (enciam, tomàtiga, taronges, poma i plàtan) Fruita 1,3	Dimarts 11 Arròs de peix de cala ratjada Filet de gallineta a la planxa amb enciam, tomàtiga i pastanaga Fruita 4,5,13	Dimecres 12 Cuinat de mongetes blanques amb bledes, porro, ceba i tomàtiga Hamburguesa casolana de carn mixta amb patates al forn Fruita 3	Dijous 13 Crema de carabassa, patata, ceba i porro Filet de lluç arrebossat amb enciam, tomàtiga i pastanaga logurt 1,2,3,4	Divendres 14 Ensalada amb ou bullit, lletuga, tomàtiga, blat d'índies i cogombre Pollastre al curri amb arròs bullit Fruita 2,3,
Dilluns 17 Crema de pastanaga i porro amb crostons de pa integral Fillet de mussola a la mallorquina, julivert, bledes, grells, tomàtiga i patates Fruita 1,4	Dimarts 18 Arròs brut (integral) Truita de pernil dolç amb enciam, tomàtiga i pastanaga Fruita 3	Dimecres 19 Cuinat de ciurons amb ceba, col, espinacs, tomàtiga i pastanaga Salsitxes fresques amb puré de patates natural Fruita 2,	Dijous 20 Ensalada amb formatge tendre, lletuga, tomàtiga, cogombre i pastanaga Macarrons integrals gratinats amb formatge i salsa bolonyesa logurt 1,2,3	Divendres 21 Crema de llegums amb espinacs i bledes Filet d'emperador amb patates i lletugues variades Fruita 1,3,4
Dilluns 24 Arròs integral tres delícies amb ou, pèsols, pastanaga i gambes Pollastre al forn amb patates, ceba i carabassó al forn Fruita 3	Dimarts 25 Cuinat de llenties amb colflori, bledes i espinacs Truita espanyola amb trempó (tomàtiga, ceba i pebre verd) Fruita 1,3	Dimecres 26 Fideus integrals de peix amb gambes, musclos i calamar Filet de dorada la planxa amb enciam, tomàtiga, cogombre i blat d'índies logurt 1,2,3,4,5,13	Dijous 27 Cuinat de mongetes blanques amb verdures Pitera de pollastre arrebossada amb patates i lletugues variades Fruita 1,3	Divendres 28 Crema de bròquil i colflori Pizza casolana de formatge i pernil dolç Fruita 1,2
Al·lergògens 1-Gluten 2-Llet, lactis 3-Ous 4-Peix 5-Marisc 6-Fruita seca 7-Api 8-Soja 9-Cacauet 10-Sèsam 11-Mostassa 12-Tramussos 13-Mol·luscs 14-Sulfits			Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart Col núm. CAT000056 Producte de proximitat o local Plat tradicional de les Illes Balears Producte ecològic i local	

Fruita de temporada: caqui, magrana, meló, poma, raïm, síndria, clementina, taronja.

Verdura de temporada: bleda, carabassa, col, bròquil, colflori, enciam, espinacs, grells, mongeta, pastanaga, pebres, tomàtiga, pèsols.

Oli d'oliva verge extra premsat en fred per amanir i cuinem alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic.

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats.

Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca.

L'aigua és l'única beguda.

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml.