

COL.LEGI SANTA MARIA ESCOLETA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023



FISH
REVOLUTION



606 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 27 G.: 4

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA



720 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA



595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA



687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA



705 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
BRÒQUIL
FRUITA



726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PATATA BOLLIDA
IOGURT



791 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA



FESTIVO



642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
VERDURES
FRUITA



599 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 15 G.: 2

SOPA D'AU AMB PASTA
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA



581 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

CREMA DE VERDURES
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA



620 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
BACALLÀ A LA RIOJANA
MONGETES VERDES
IOGURT



517 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC
FRUITA



643 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 6

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN AMB CARBASSÒ
IOGURT



1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
POLLASTRE AL FORN
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA



602 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 12

CREMA DE CARBASSÒ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA



703 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA



817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN
BRÒQUIL
FRUITA



744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB Salsa de TOMÀQUET
MONGETES TENDRES
FRUITA



553 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

CREMA DE COLIFLOR
TRAMPÓ MALLORQUÍ AMB MONGETES
BLANQUES
TUMBET
FRUITA



728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÒ
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA



511 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i
porro)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI TERRORÍFICA
AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CARBASSÒ
IOGURT

1

2

3

4

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

8

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
BRÒQUIL
FRUITA DE TEMPORADA

9

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PATATA BOLLIDA
IOGURT

10

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

11

FESTIVO

12

LLENTIES ESTOFADES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURES
MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLORE I TOMÀQUET NATURAL
BACALLÀ A LA RIOJANA
MONGETES VERDES
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC
FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN AMB CARBASSÓ
IOGURT

18

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AL FORN
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BRÒQUIL
FRUITA DE TEMPORADA

22

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

23

CREMA DE COLIFLOR
TRAMPÓ MALLORQUÍ AMB MONGETES BLANQUES
TUMBET
FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE GRIPÀUS I COLOBRES (Pèsols i porro)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI TERRORÍFICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CARBASSÓ
IOGURT

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS