

NOVEMBER 2022
MENU **GENERAL**



	MONDAY	TUESDAY 1	WEDNESDAY 2	THURSDAY 3	FRIDAY 4
		HOLIDAYS 	HOLIDAYS 	HOLIDAYS 	HOLIDAYS 
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
LUNCH	CARROT SOUP WITH ORANGE GNOCCHI WITH CHEESE SAUCE (1,7) DESSERT (7)	MIXED SALAD WITH OLIVES GRILLED CHICKEN WITH CHIMICHURRI SAUCE COUSCOUS WITH VEGETABLES (1) SEASONAL FRUIT	CHICKEN SOUP (1,3,9) HAKE FINGERS (1,4) POTATO WITH PEAS SEASONAL FRUIT	CHICKPEAS TRAMPÓ BEEF MEATBALLS (12) PILAF RICE SEASONAL FRUIT	APPLE SALAD WITH YOGURT SAUCE (7) MIXED FIDEUÀ (1,2,3,4,14) SEASONAL FRUIT
DINNER	Tomato and cheese salad + vegetable and bean "burritos" Seasonal fruit	Guacamole with corn chips + grilled hamburger with green beans Seasonal fruit	Baked chicken with carrot, onion and sweet potato Seasonal fruit	Grilled egg with cauliflower and potato gratin Seasonal fruit	Pumpkin soup + hake pie with peas Seasonal fruit
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
LUNCH	GREEK SALAD: tomato, cucumber, olives, yogurt without lactose (7), oregano and lemon SCRAMBLED EGGS WITH ZUCCHINI (3) ARROZ Y SALSA DE TOMATE YOGHURT (7)	PUMPKIN CREAM WITH CHICKPEAS BAKED SALMON WITH LIME AND GINGER SAUCE (4) BULGUR WITH VEGETABLES (1) SEASONAL FRUIT	MIXED SALAD WITH AVOCADO BEEF STEW WITH PEAS AND CARROT RICE SEASONAL FRUIT	HAM AND CHEESE QUESADILLA (1,7) TALLARINES WITH CARBONARA(1,3,7) STEAMED BROCCOLI SEASONAL FRUIT	BEAN STEW GRILLED POULTRY SAUSAGES (12) MASHED POTATOS SEASONAL FRUIT
DINNER	Vegetable wok with noodles and tofu	Grilled turkey with sautéed rice and mushrooms Seasonal fruit	Baked cod with courgette, tomato and potato Seasonal fruit	Spinach soup + potato omelette with wholemeal bread Seasonal fruit	Soup + Lamb ribs with salad Seasonal fruit
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
LUNCH	CRUDITÉS WITH HUMMUS SPAGHETTI WITH PESTO AND CHERRY TOMATOS (1,3) SCRAMBLED EGG (3) YOGHURT (7)	CAULIFLOWER SOUP WITH COCONUT BREADED CHICKEN (1,3) POTATO WITH SOUR CREAM (7) SEASONAL FRUIT	LENTIL STEW HAKE WITH LEMON SAUCE (4) COUSCOUS PEAS AND CARROTS (1) SEASONAL FRUIT	TOMATO SALAD WITH BLACK OLIVES CHILLI CON CARNE BASMATI RICE SEASONAL FRUIT	SALAD WITH TUNA (4) PIZZA (1,7) SEASONAL FRUIT
DINNER	Broccoli with boiled potato + grilled monkfish Seasonal fruit	French omelette with rice, green beans and carrot Seasonal fruit	Baked chicken with pumpkin and potato Seasonal fruit	Chicken soup + breaded anchovies with salad Seasonal fruit	Vegetable puree with potato + hard-boiled egg Seasonal fruit
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
LUNCH	CAPRESSE SALAD (7) SPRING ROLLS (1) BASMATI RICE WITH CURRY YOGHURT (7)	CHICKEN SOUP (1,3,9) GRILLED HADDOCK WITH GARLIC AND PARSLEY (4) BULGUR WITH VEGETABLES (1) SEASONAL FRUIT	MIXED SALAD WITH AVOCADO BEEF CHEESEBURGER WITH BREAD (1,3,7,12) ROASTED POTATOS SEASONAL FRUIT		
DINNER	Carrot puree + spinach croquettes with salad Seasonal fruit	Vegetable wok + grilled chicken with sweet potato Seasonal fruit	Baked hake with potato and courgette Seasonal fruit		



Información sobre los menús

Cada día se ofrece entre 20-40g de pan integral con el menú, aportando de ese modo una opción integral diaria. Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío.

Cocinamos alternando aceite de oliva y de girasol alto oleico. Utilizamos poca sal y siempre yodada.

Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por cada 100ml, tal como dicta la normativa.

El 5% de nuestras carnes de ave tienen el certificado "WELFAIR", que promueve el bienestar animal.

Todo nuestra meluza tiene certificado MSC (pesca sostenible certificada)

Alimentos integrales

Plato tradicional de las Islas Baleares

Utilizamos productos ecológicos (numero inscrito Comensals: 1115E Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica)

Productos km0

Productos de temporada según el calendario APAEMA: BERENJENA, ACELGA, CAQUI, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, LECHUGA, ESCAROLA, ESPINACAS, HIGO, PUERRO, LIMÓN, GRANADA, MANDARINA, ZANAHORIA, GUISANTES, PIMIENTO, MANZANA, UVA, RÁBANO Y NARANJA.

CADA LUNES INCORPORAMOS LA INICIATIVA "MEAT FREE MONDAY": iniciativa internacional que motiva a la gente a no comer carne los lunes con la finalidad de mejorar la propia salud y la del planeta.

Para la elaboración de los menús se tiene en cuenta: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos así como el Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

*** En caso de alergia o intolerancia alimentaria se adaptará el menú siempre que se entregue un certificado médico.**

*** En caso de dieta astringente o por dolor de barriga se le dará sopa de arroz blanco o puré de zanahoria + un hervido de pollo o pescado con patata, zanahoria o arroz hervido de guarnición.**

Información completa sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre de 2014 **1 Gluten 2 Crustacios 3 Huevos 4 Pescados 5 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, Lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuces 14 Moluscos**