


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
COMIDA					ENSALADA CÉSAR: lechuga romana, cherry, parmesano, aceituna negra, pollo rebozado, picatostes y mayonesa (1,3,6,7)
CENA					FUSSILI A LA CARBONARA (1,3,6)
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	GAZPACHO SIN PAN ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,3,7) PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS SALMÓN A LA PLANCHA (4) CUSCÚS CON VERDURAS (1) NATILLA (7)	TOMATE ALIÑADO PECHUGA DE POLLO PLANCHA ARROZ Y SALSA CURRY FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA FISH AND CHIPS (1,4) ENSALADA TROPICAL FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Guisantes con zanahoria + falafel fruta del tiempo	Pavo a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo	Ensalada de patata con huevo duro y judía verde fruta del tiempo	Tofu con moniato y champiñones fruta del tiempo	Berenjena rellena de carne con arroz fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS CON HUEVO RABAS DE CALAMAR (1,4) BULGUR CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) PAVO AL HORNO PATATA PANADERA Y SETAS FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA DE ATÚN (4) CUSCÚS CON VERDURAS (1) YOGUR (7)
CENA	Sopa + huevo revuelto con aguacate fruta del tiempo	Hamburguesa vegetal con patata y coliflor gratinada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con arroz y espinacas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + salchichas con chucrut fruta del tiempo	Espinacas con patata y huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	FARFALLE DE OTOÑO (1,3): pasta, cherry, aceitunas y albahaca TORTILLA DE QUESO (3,7) COLIFLOR REBOZADA (1) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS POLLO TIKKA MASALA ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO SIN PAN ABADEJO AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE BULGUR (1) GELATINA	ENSALADA DE ATÚN (4) CREMA DE VERDURA CON LEGUMBRE + PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de calabaza + wrap de verdura y queso fruta del tiempo	Huevo a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Ensalada de pollo con piña y quinoa fruta del tiempo	Salmón a la plancha con brócoli y arroz fruta del tiempo	Chuletas de pavo con patata y guisantes fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	ENSALADA CON MAÍZ Y HUEVO DURO (3) GNOCCHI CON SALSA DE QUESO (7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE DE POLLO (1,3) PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE MERLUZA REBOZADA (1,4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7) LASAÑA CON CARNE DE TERNERA (1,3,7) PUDDING (1,3,7)
CENA	Bacalao a la plancha con ratatouille fruta del tiempo	Tabulé con garbanzos fruta del tiempo	Ensalada + crep de jamón y champiñones fruta del tiempo	Pollo a la plancha con ensalada y moniato fruta del tiempo	Verduras hervidas + salmón a la plancha con arroz fruta del tiempo



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 alioleico. 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, CALABAZA, CALABACÍN, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, LECHUGA, ESCAROLA, ESPINACAS, PUERRO, MELÓN, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, PIMIENTO, PERA, MANZANA, UVA Y TOMATE.

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**