





DECEMBER 2022  
GENERAL MENU

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY 1	FRIDAY 2
LUNCH				PUMKIN SOUP	LENTIL STEW
DINNER				CHICKEN IN ITS SAUCE	SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND TUNA (1,3,4)
		COUSCOUS AND BROCCOLI (1)	SEASONAL FRUIT	GREEN SALAD	SEASONAL FRUIT
		Soup + French omelette with seasoned tomato	Seasonal fruit	Grilled turkey with spinach and potato	Seasonal fruit
	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
LUNCH	MIXED SALAD WITH AVOCADO	PUBLIC HOLIDAY			TOMATO SOUP
	PASTA WITH CHEESE SAUCE (1,3,7)				MIXED PAELLA (2,4,14)
	FRENCH OMELETTE (3)				
DINNER	Vegetable burger with rice and boiled broccoli				Salad + crepe with chicken and mushrooms
	Seasonal fruit				Seasonal fruit
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
LUNCH	SALAD WITH BOILED EGG (3)	CHICKPEA HUMMUS WITH CRUDITÉS	GREEK SALAD (7)	LENTIL STEW	CREAM OF COURGETTE
	CUBAN STYLE RICE	LASAGNA (1,7)	SALMON WITH LIME AND GINGER SAUCE (4)	LEMON AND ROSEMARY CHICKEN	PIZZA (1,7)
	FALAFEL (1)	SEASONAL FRUIT	COUSCOUS WITH PUMPKIN AND COURGETTE (1)	BOILED CARROT AND BROCCOLI	MIXED SALAD WITH TUNA (4)
	SEASONAL FRUIT		DESSERT (7)	SEASONAL FRUIT	SEASONAL FRUIT
DINNER	Pumpkin puree + baked hake with potato and leek	Salad + Spinach omelette with sweet potato chips	Miso soup + rice noodle with chicken and vegetables	Beetroot salad + grilled sausages with mashed potato	Quinoa salad + wok with vegetables and prawns
	Seasonal fruit	Seasonal fruit	Seasonal fruit	Seasonal fruit	Seasonal fruit
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
LUNCH	PUMPKIN AND LENTIL SOUP	CHRISTMAS SOUP (1,3,9)			
	NOODLES WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE (1,3,6)	ROASTED TURKEY WITH CRANBERRY SAUCE			
	SPRING ROLLS (1)	POTATO WITH ROSEMARY, CARROTS			
	SEASONAL FRUIT	CHRISTMAS DESSERT (1,3,7,8)			
DINNER	Salad + "pa amb oli" cheese	Grilled monkfish with rice and broccoli			
	Seasonal fruit	Seasonal fruit			
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
LUNCH					
DINNER					

- 1  CEREALES CON GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LACTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  SULFITOS
- 13  ALTRAMUZ
- 14  MOLUSCOS

### 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: ACELGA, CAQUI, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, LECHUGA, ESCAROLA, ESPINACAS, HIGO, JUDÍA VERDE, FRAMBUESA, PUERRO, LIMÓN, GRANADA, MANDARINA, ZANAHORIA, GUI SANTES, UVA, RÁBANO, 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 Cacahuets 6 Soja 7 Leche, Lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuces 14 Moluscos**