

JANUARY 2022 GENERAL MENU

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
LUNCH					
DINNER					
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
LUNCH	MIXED SALAD WITH OLIVES SPAGHETTI WITH PESTO (1,3,8) FRENCH OMELETTE (3) SEASONAL FRUIT	PUMPKIN AND GINGER SOUP GRILLED CHICKEN WITH CHIMICHURRI SAUCE COUSCOUS WITH VEGETABLES (1) SEASONAL FRUIT	LENTIL STEW BREADED HAKE (1.4) BROCCOLI WITH POTATO YOGHURT (7)	MIXED SALAD WITH APPLE MEATBALLS IN TOMATO SAUCE (12) RICE SEASONAL FRUIT	CHICKEN AND VEGETABLE SOUP (1,3,9) GRILLED TUNA BURGER (4) MASHED POTATO AND PEAS SEASONAL FRUIT
DINNER	Grilled cod with rice and ratatouille Seasonal fruit	Soup + scrambled eggs, ham, lettuce, tomato and avocado Seasonal fruit	Grilled turkey with sauteed spinach, potato and raisins Seasonal fruit	Carrot puree + Grilled salmon with peas Seasonal fruit	Salad + brown bread with tomato and cheese Seasonal fruit
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
LUNCH	CARROT SOUP WITH CHICKPEAS SPRING ROLLS (1) RICE WITH CURRY SAUCE SEASONAL FRUIT	GREEK SALAD (7) BEEF STEW BOILED POTATO SEASONAL FRUIT	HUMMUS WITH CRUDITES BAKED HAKE WITH GARLIC AND PARSLEY (4) BULGUR RICE WITH VEGETABLES (1) SEASONAL FRUIT	MACARONI WITH BOLOGNESE SAUCE (1,3) POTATO OMELETTE (3) MIXED SALAD DESSERT (7)	PUBLIC HOLIDAY 
DINNER	Boiled carrot, green bean and potato + hard-boiled egg Seasonal fruit	Grilled monkfish with sweet potato and broccoli Seasonal fruit	Stir-fried rice noodles with chicken and cabbage Seasonal fruit	Pumpkin puree + Burger with couscous Seasonal fruit	
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
LUNCH	MIXED SALAD WITH AVOCADO POTATO GNOCCHI WITH CHEESE SAUCE (1,7) SCRAMBLED EGG WITH MUSHROOMS (3) SEASONAL FRUIT	CHICKEN SOUP (1,3,9) BREADED CHICKEN (1,3) RATATOUILLE SEASONAL FRUIT	BEAN SALAD BAKED SALMON WITH LIME AND GINGER SAUCE (4) POTATO WITH SOUR CREAM (7) YOGHURT (7)	PUMPKIN AND LENTIL SOUP CHILI CON CARNE RICE SEASONAL FRUIT	MIXED SALAD WITH TUNA (4) CAULIFLOWER SOUP WITH COCONUT PIZZA (1,7) SEASONAL FRUIT
DINNER	Leek puree with potato + baked prawns with salad Seasonal fruit	Cheese and onion quesadillas with salad Seasonal fruit	Grilled turkey with mushrooms and quinoa Seasonal fruit	Fried eggs with potato and boiled cauliflower Seasonal fruit	Soup + Grilled chicken with carrot and corn Seasonal fruit
	MONDAY 30	TUESDAY 31			
LUNCH	GUACAMOLE WITH CRUDITES NOODLES WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE (1,3,6) FALAFEL (1) SEASONAL FRUIT	EGG SALAD (3) BEEF CHEESE BURGER WITH BUN (1,7) AND POTATO WEDGES SEASONAL FRUIT			
DINNER	Potato omelette with broccoli and carrot Seasonal fruit	Cauliflower and apple cream + Grilled hake with sweet potato 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 melaza 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, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, LECHUGA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, PUERRO, LIMÓN, MANDARINA, ZANAHORIA, GUISANTES, RABANO, 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**