

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
CENA					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,8) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y JENJIBRE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJAS MERLUZA REBOZADA (1,4) BRÓCOLI CON PATATA YOGUR (7)	ENSALADA DE MANZANA ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (12) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO Y VERDURAS (1,3,9) HAMBURGUESA DE ATÚN A LA PLANCHA (4) PURÉ DE PATATA Y GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao a la plancha con arroz y pisto fruta del tiempo	Sopa + revuelto de jamón con lechuga, tomate y aguacate fruta del tiempo	Pavo a la plancha con espinacas salteadas con patata y pasas fruta del tiempo	Puré de zanahoria + Salmón a la plancha con guisantes fruta del tiempo	Ensalada + pan moreno con tomate y queso fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) ARROZ AL CURRI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) ESTOFADO DE TERNERA PATATA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA MIXTA NATILLA (7)	FESTIVO 
CENA	Hervido de zanahoria, judía verde y patata + huevo duro fruta del tiempo	Rape a la plancha con moniato y brócoli fruta del tiempo	Salteado de fideos de arroz con pollo y col fruta del tiempo	Puré de calabaza + Hamburguesa con cuscús fruta del tiempo	
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1,7) HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO (1,3,9) ESCALOPE DE POLLO (1,3) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE ALUBIAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4) PATATA CON CREMA AGRÍA (7) YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS CHILI CON CARNE ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) CREMA DE COLIFLOR CON COCO PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Puré de puerros con patata + gambas al horno con ensalada fruta del tiempo	Quesadillas de queso y cebolla con ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con champiñones y quinoa fruta del tiempo	Huevos fritos con patata y coliflor hervida fruta del tiempo	Sopa + Pollo a la plancha con zanahoria y maíz fruta del tiempo
	LUNES 30	MARTES 31			
COMIDA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6) FALAFEL (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO (3) HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA CON PAN (1,7) Y PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria fruta del tiempo	Crema de coliflor y manzana + Merluza a la plancha con moniato 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 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 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**