



	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
					
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS RABAS DE CALAMAR (1,14) CUSCÚS, BRÓCOLI Y MAÍZ (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE TERNERA ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS MERLUZA AL HORNO (4) PATATA Y JUDÍA VERDE GELATINA	ENSALADA MIXTA PASTA A LA BOLOÑESA (1,3,6,9,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS PAVO AL CHILINDRÓN PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa + pollo a la plancha con pisto fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada caprese fruta del tiempo	Puré de zanahoria + croquetas de pollo fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y guisantes fruta del tiempo	Burritos de judía pinta con verduras fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	ENSALADA PICO DE GALLO ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ AL CURRY FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) POLLO AL TERIYAKI CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) FISH AND CHIPS (1,4,7) YOGUR (7)	ENSALADA VERDE TORTILLA DE PATATA (3) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS LASAÑA DE CARNE DE TERNERA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Merluza al horno con patata y calabacín fruta del tiempo	Huevo a la plancha con moniato y brócoli fruta del tiempo	Pavo al horno con patata y champiñones fruta del tiempo	Sopa de pescado con arroz y verduras fruta del tiempo	Revuelto de huevo con espinacas y pan integral fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS ÑOQUIS AL PESTO (1) REVUELTO DE HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	DÍA INGLÉS ENGLISH ROAST: POLLO ASADO CON PATATA ASADA, ZANAHORIA Y GUIANTES CON SALSA GRAVY YORKSHIRE PUDDING (1,3,7) JAM SPONGE WITH CUSTARD (1,3,7)	SOPA (1,3,6,10) HAMBURGUESA DE ATÚN (3,4) ARROZ CON BRÓCOLI YOGUR (7)	CREMA DE TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12) BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7,10) PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Crema de calabaza y zanahoria + dorada con guisantes fruta del tiempo	Judías verdes con patata y huevo cocido fruta del tiempo	Pavo a la plancha con cuscús de verduras fruta del tiempo	Huevos fritos con arroz y coliflor fruta del tiempo	sopa + pollo a la plancha con ensalada fruta del tiempo
	LUNES 29	MARTES 30			
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS (1) PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) TORTILLA DE ESPINACAS (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE KEBAB DE POLLO (1) PATATA ESPECIADA FRUTA DEL TIEMPO			
CENA	Ensalada de quinoa + boquerones en tempura fruta del tiempo	Arroz con brócoli y huevo duro fruta del tiempo			

- 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  MOLLUSCOS

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)

En ocasiones utilizamos alimentos integrales

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

Intentamos utilizar Productos km0

A modo de lo posible utilizamos productos de temporada según el calendario APAEMA:

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**