


				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			HOLIDAY	TRAMPÓ DE GARBANZOS	GAZPACHO
					PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA (6) ARROZ 3 DELICIAS (3) ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4) CUSCÚS CON BRÓCOLI AL VAPOR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS NEGRAS POLLO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO YOGUR (7)	ENSALADA VERDE FIDEUÁ MIXTA (1,2,3,4,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS MERLUZA REBOZADA (1,4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO
		Salchichas con patata y judía verde fruta del tiempo	Sopa + tortilla con ensalada fruta del tiempo	Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Alitas de pollo con ratatouille y patata fruta del tiempo	Tabulé con huevo duro fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6,10) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	DÍA ALEMÁN ENSALADA DE PEPINO CON SALSA YOGUR (7) SALCHICHA ALEMANA (6,9) PURÉ DE PATATA Y CHUCRUT PASTEL DE MANZANA (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS CON ATÚN (1,4) PAVO GUIADO AL CURRI MANDRÁS CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1) YOGUR (7)	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA FISH AND SHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS CHILLY CON CARNE ARROZ PILAW FRUTA DEL TIEMPO
		Rape a la plancha con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Crema de verduras + Tortilla de patata fruta del tiempo	Hamburguesa vegana con ensalada de arroz fruta del tiempo	Fajitas de pollo con verduras fruta del tiempo	Ensalada + pan con tomate y queso fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	ENSALADA CAPRESSE (7) RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,10,14) CUSCÚS CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENJIBRE (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON HUEVO (3) LASAÑA DE CARNE (1,3,7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES Y MENTA ABADEJO AL HORNO (4) CON LIMÓN PATATA PANADERA YOGUR (7)	GAZPACHO POLLO A LA PIMIENTA (7) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
		Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo	Salteado de brócoli con garbanzos + gambas fruta del tiempo	Ensalada + crepes de pavo con champiñones fruta del tiempo	Lubina al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Tenera con verduras y arroz fruta del tiempo
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA	CENA	CREMA DE VERDURAS ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE QUESO (3,7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRY BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7) PATATA A GAJOS YOGUR (7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) MERLUZA AL HORNO (4) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1) FARFALLE A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón a la plancha con ensalada de cuscús fruta del tiempo	Revuelto de setas con quinoa y ensalada fruta del tiempo	Berenjenas rellenas + patata asada fruta del tiempo	Crema de espárragos + tortilla de jamón y queso fruta del tiempo	Pollo al horno con verduras y patata 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 meluza 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**