

MAYO 2024
MENÚ **NO PESCADO NI MARISCO**



| | | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|--------|------|---|---|--|--|--|
| COMIDA | CENA | | | HOLIDAY  | TRAMPÓ DE GARBANZOS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO | GAZPACHO PAELLA VEGETAL FRUTA DEL TIEMPO |
| | | | | | Conejo con arroz y pisto fruta del tiempo | Tortilla francesa con quinoa y espárragos 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 TOFU CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (6) 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 VEGETAL (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO | GUISO DE ALUBIAS ESCALOPE DE QUINOA SIN GLUTEN TUMBET FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Salchichas con patata y judía verde fruta del tiempo | Sopa + tortilla con ensalada fruta del tiempo | Tofu 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 (1) PAVO GUIADO AL CURRI MANDRÁS CUSCÚS CON JUDÍA VERDE (1) YOGUR (7) | CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA TOFU REBOZADO SIN GLUTEN AND SHIPS (6) FRUTA DEL TIEMPO | GUACAMOLE CON CRUDITÉS CHILLY CON CARNE ARROZ PILAW FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Ternera 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) FALAFEL (1) 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 TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) PATATA PANADERA YOGUR (7) | GAZPACHO POLLO A LA PIMIENTA (7) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VARIADA PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Espinacas con patata + huevo duro fruta del tiempo | Salteado de brócoli con garbanzos y frutos secos fruta del tiempo | Ensalada + crepes de pavo con champiñones fruta del tiempo | Tortilla francesa con calabacín y patata fruta del tiempo | Ternera 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) TOFU AL HORNO (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CÉSAR (1) FARFALLE A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO |
| | | Ensalada de cuscús con nueces 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**