

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA DE ESTRELLAS (1,3)	
		CORDÓN BLUE (1,3,7)	SALMÓN AL CHIMICHURRI (4)	GULASH DE PAVO CON VERDURAS	RABAS DE CALAMAR (1,14)	
CENA		CUSCÚS CON MAÍZ (1)	BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA	ARROZ BASMATI	SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	
		Guisantes con patata y huevo duro fruta del tiempo	Pollo con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Tortilla + judía verde con patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + ternera con moniato fruta del tiempo	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA		ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS	GUIISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA CHINA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA PANZANELLA (1)
		FISH & CHIPS (1,4)	POLLO A LA PLANCHA	ARROZ TRES DELICIAS (3)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA (1,3,6,10,12)
CENA		JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	ROLLITOS DE PRIMEVERA (1)	FLAN CHINO (3,7)	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Sopa + berenjena rellena fruta del tiempo	Lubina con moniato y ensalada fruta del tiempo	Puré de calabaza + tortilla de patata fruta del tiempo	Garbanzos hervidos con patata + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Merluza con arroz y pimiento fruta del tiempo
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA		ENSALADA MIXTA	ENSALADA CAPRESSE (7)	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		POLLO AL HORNO	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO y PAN (1,3,7)	PIZZA DE JAMÓN O PEPERONI (1,7)
CENA		PATATA EN SALSA AGRIA (7)	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS YOGUR (7)	PATATA AL HORNO A GAJO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón + arroz y guisantes fruta del tiempo	Pavo con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata y ensalada fruta del tiempo	Sopa + merluza con judía verde fruta del tiempo	Pollo al horno con mazorca de maíz y champiñones fruta del tiempo
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
						
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COMIDA		ENSALADA PICO DE GALLO	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	<b>HALLOWEEN</b>	
		ÑOQUIS A LA CARBONARA (1,3,7)	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO(4)	PAVO AL CURRI	HUEVOS RELLENOS (3,6,7)	
CENA		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA (6)	CUSCÚS (1)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ GELATINA 	
		Ensalada + sushi de salmón y gambas fruta del tiempo	Quiche de espinacas con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + bacalao con patata fruta del tiempo	Nachos con guacamole + pavo con moniato fruta del tiempo	



INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

- \* las comidas con pan y agua
- \*Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío
- \*Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto
- \*Intentamos utilizar productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta
- \*para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa vigente del BOE ( decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.
- \*En caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.
- \*En caso de dieta astringente o blanda ( dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en cuenta el menú del día
- \*En caso de alérgia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto