

NOVIEMBRE 2024

MENÚ GENERAL

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 1	
					
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA (1) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON MANZANA POLLO TIKA MASSALA CUSCÚS CON ZANAHORIA (1) YOGUR (7)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) CORDÓN BLUE (1,3,7) JUDÍAS VERDES Y PATATA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Menestra de verduras + croquetas de pollo fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz y guisantes fruta del tiempo	Lubina a la plancha con brocoli y patata fruta del tiempo	Burritos mejicanos de alubias con verduras fruta del tiempo	Bacalao a la plancha con arroz y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y NATA VEGETAL (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE GULASH DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA DE TERNERA (1,3,7) NATILLA (7)	ENSALADA MIXTA FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO AL LIMÓN Y ROMERO BULGUR Y BRÓCOLI AL VAPOR (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de quinoa con huevo duro fruta del tiempo	Merluza a la plancha con calabacín y patata fruta del tiempo	Sopa de arroz + pollo hervido con col fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada y pan con tomate fruta del tiempo	Dorada a la plancha con judía verde y zanahoria fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO PASTA A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10) BURGUER DE ATÚN (3,4) SALTEADO DE GUI SANTES Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	NACHOS CON GUACAMOLE (1) CHILLI CON CARNE ARROZ BASMATI FLAN MEJICANO (3, 7)	ENSALADA GRIEGA (7) POLLO A LA PIMIENTA CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN (4) PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con patata y espinacas fruta del tiempo	Crema de verduras + tortilla de patata fruta del tiempo	Merluza a la plancha con zanahoria hervida y maíz fruta del tiempo	Sopa + albóndigas de ternera con verduras fruta del tiempo	Tostada de pan con tomate + queso y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	GUISO DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7) FIDEUÁ MIXTA (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,3,7,12) PATATA A GAJO YOGUR (7)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURA POLLO AL CHIMICHURRI BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO SALTEADO DE VERDURAS: judía verde, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pavo a la plancha con puré de patata y judía verde fruta del tiempo	Coliflor y patata gratinada + huevo cocido fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo	Tortilla de calabacín y patata + ensalada de tomate fruta del tiempo	Crema de calabaza + croquetas de pollo 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 alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto**