

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------|--|--|--|--|--|---|
| | |  | | |  | |
| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| COMIDA | | HOLIDAY | HOLIDAY | ENSALADA VERDE ESPAGUETIS BOLONESA (1,3,7) FRUTA DEL TIEMPO | PURÉ DE ZANAHORIA Y NARANJA FISH AND CHIPS (4) FRUTA DEL TIEMPO | GUISO DE GARBANZOS POLLO AL CURRI ARROZ Y BRÓCOLI FRUTA DEL TIEMPO |
| CENA | | | | Vichyssoise + ternera a la plancha con boniato fruta del tiempo | Arroz caldoso con zanahoria + tortilla fruta del tiempo | Salmón a la plancha con zanahoria y guisantes fruta del tiempo |
| | | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| COMIDA | | ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,7) TORTILLA DE PATATA (3) FRUTA DEL TIEMPO | GUACAMOLE CON CRUDITÉS CHILLY CON CARNE ARROZ FRUTA DEL TIEMPO | PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO | POTAJE DE LENTEJAS (1) POLLO A LA PIMIENTA (7) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE TERNERA (1,3,7) YOGUR (7) |
| CENA | | Crema de zanahoria y boniato + rape a la plancha con ensalada fruta del tiempo | Judía verde hervida con patata + huevo duro fruta del tiempo | Sopa + brochetas de pavo con verduras fruta del tiempo | Ensalada + merluza con arroz fruta del tiempo | Ensalada + crep de jamón y champiñones |
| | | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| COMIDA | | HOLIDAY | HUMUS CON CRUDITÉS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CÉSAR (1,6,7,10) PAELLA MIXTA (2,14) FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS (1) SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENGIBRE (4) PATATA CON CREMA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) YOGUR (7) |
| CENA | | | Pollo a la plancha con coliflor y guisantes fruta del tiempo | Sopa + huevo revuelto con brócoli fruta del tiempo | Berenjena rellena de carne picada + arroz fruta del tiempo | Espaguetis salteados con verduras y gambas fruta del tiempo |
| | | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | MARTES 30 | MARTES 30 |
| COMIDA | | ENSALADA DE AGUACATE ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,7) FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON HUEVO (3) HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA CON PAN (1,7) Y PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO | GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) MERLUZA A LA PLANCHA (4) RATATUILLE FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE TOMATE POLLO AL HORNO CON LIMÓN PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO | SOPA DE POLLO (1,3,9) RABAS DE CALAMAR (1) ARROZ Y GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO |
| CENA | | Merluza a la plancha con pisto y arroz fruta del tiempo | Sopa + tortilla francesa con ensalada fruta del tiempo | Pollo a la plancha con humus y crudités fruta del tiempo | Ensalada + lubina al horno con patata fruta del tiempo | Guacamole + fajitas de alubias y verduras 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**