

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) TORILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (1)  FISH AND CHIPS (1,4)  CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN (1,3,7)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS  ESTOFADO DE POLLO  ARROZ BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10)  SALMÓN AL CHIMICHURRY (4)  VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli)  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  HAMBURGUESA COMPLETA (1,7)  PATATA GAJO  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ternera a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Albóndigas con salsa de tomate y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + crep de jamón y queso fruta del tiempo	Espaguetis con calabacín y gambas fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3)  ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS  PAVO AL CURRI  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ ITALIANO</b> ENSALADA CAPRESSE (7)  TORTELLINI A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)  PANNACOTA CON FRUTOS ROJOS (7)	HUMUS CON CRUDITÉS  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  BULGUR CON ZANAHORIA (1)  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE  MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4)  PATATA LA HORNO  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa + Dorada al horno con zanahoria fruta del tiempo	Huevo plancha con chips de moniato y ensalada fruta del tiempo	Salmón con arroz y brócoli fruta del tiempo	Hamburguesa con puré de moniato y ensalada fruta del tiempo	Ensalada + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	ENSALADA GRIEGA (7) ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (3) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS  FIDEUÁ DE PESCADO (1,3,4,6,10)  FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADA  CUSCÚS (1)  YOGUR (7)	SOPA (1,3,6,10)  MERLUZA EN SALSA VERDE (4)  PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA  FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJA (1) REDONDO DE PAVO A LA NAPOLITANA  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Croquetas de jamón con arroz con verduras fruta del tiempo	Crema de calabaza + brusquetas con queso fruta del tiempo	Sopa de rape con fideos y verdura fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL FINGERS DE POLLO CASEROS (1,3) PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREPÓ" DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA CÉSAR (1,7) HAMBURGUESA DE ATÚN (4) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA  PIZZA (1,7)  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto de huevos con jamón + patata fruta del tiempo	Humus + merluza al horno con calabacín fruta del tiempo	Pavo a la plancha con calabaza y moniato fruta del tiempo	Puré de verduras + fajitas de tofu fruta del tiempo	Sopa de hervido de pollo con judía verde fruta del tiempo
	LUNES 31				
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE CARNE (1,3,7) FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Espinacas con patata + lubina a la plancha fruta del tiempo				



#### Información sobre los menús

- \* Acompañamos 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