

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3)  FISH AND CHIPS (1,4)  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS(1)  PAVO AL CURRY  CUSCÚS (1)  YOGUR (7)	ENSALADA VERDE CON MANZANA  PAELLA MIXTA CIEGA (2,4,14)  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS  PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10)  FRUTA DEL TIEMPO
		Salmón con guisantes y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con verduras y queso fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y coliflor fruta del tiempo
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	SOPA DE POLLO (1,3,6,10)  RABAS DE CALAMAR (1,14)  JUDÍA VERDE CON PATATA  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN  GUISO DE POLLO  BULGUR (1)  FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  PATATA FRITA  NATILLA (7)	ENSALADA MIXTA  PASTA A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO (1)  HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA CON PATATA (1,3,7)  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Menestra de verduras con garbanzos + huevo cocido fruta del tiempo	Sopa de pescado + rape con calabacín fruta del tiempo	Pavo al horno con champiñones y zanahoria fruta del tiempo	Crema de verduras + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo	Dorada a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	ENSALADA CHINA  ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)  ARROZ TRES DELICIAS (3)  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO  ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  PURÉ DE PATATA  YOGUR (7)	HOLIDAY  	HOLIDAY  	HOLIDAY  
	Lubina al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Ensalada de pepino y queso + pizza casera fruta del tiempo			
	LUNES 21	MIÉRCOLES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COMIDA	HOLIDAY  	HOLIDAY  	HOLIDAY  	HOLIDAY  	HOLIDAY  
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA (1)  ARROZ CON SALSA DE TOMATE  TORTILLA DE PATATA (3)  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1)  CORDÓN BLEU DE PAVO (1,3,7)  JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7,10)  FIDEUÁ DE CARNE Y PESCADO (1,2,3,4,6,10)  GELATINA		
CENA	Crema de espinacas + salchichas con cuscús fruta del tiempo	Sopa + merluza a la plancha con calabaza fruta del tiempo	Tortilla de patata y calabacín con humus y crudités 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 melaza 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 Cacauetes 6 Soja 7 Leche, Lactosa 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dióxido de sofre 13 Altramuces 14 Moluscos**