

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA (1,7) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				



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**

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANAS : Lechuga, brotes de soja, zanahoria FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA VEGETAL (1,7) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de queso y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
NO CARNE DE CERDO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CERDO. Esta carne se sustituirá por un producto similar. Los cambios del menú basal están marcados en rojo					



JUNIO 2025

MENÚ **VEGETARIANA**



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA : tomate, pimiento, aceitunas verdes MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIISO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA VEGANA COMPLETA (1,6,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Alubias con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Guisantes con patata y frutos secos fruta del tiempo	Gazpacho + seitán con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con semillas fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIISO DE ALUBIAS ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + tofu al horno con patata fruta del tiempo	Arroz con verduras y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa vegetal + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas veganas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANA : Lechuga, brotes de soja, zanahoria FIDEUÀ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA CON HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETAL (1,7) HELADO DE HIELO
CENA	Seitán con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de queso y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa vegana mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Garbanzos con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
VEGETARIANO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO . Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA : tomate, pimiento, aceitunas verdes MACARRONES NAPOLITANA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS TOFU AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO (6) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUIISO DE LENTEJAS(1) PATATA ASADA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA VEGANA COMPLETA (1,6,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Alubias con pisto y arroz fruta del tiempo	Crema de moniato + espinacas con heura fruta del tiempo	Guisantes con patata y frutos secos fruta del tiempo	Gazpacho + seitán con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con semillas fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO : lechuga, tomate, zanahoria y cebolla SALCHICHAS DE FRANFURT VEGANAS (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIISO DE ALUBIAS ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + tofu al horno con patata fruta del tiempo	Arroz con verduras y frutos secos fruta del tiempo	Ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa vegetal + heura con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas veganas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA VEGANA : Lechuga, brotes de soja, zanahoria FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso TOFU A LA PLANCHA (6) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA VEGETAL SIN QUESO (1) HELADO DE HIELO
CENA	Seitán con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa vegana mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Alubias con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con humus fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
VEGETARIANO VEGANO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO O HUEVOS O LÁCTEOS. Entendemos por vegetariano vegano aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevos ni lácteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA CON QUESO OPCIONAL (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa sin gluten + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O GARBANZOS ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN (7) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep sin gluten de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan sin gluten con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
SIN GLUTEN					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					



JUNIO 2025
MENÚ **NO FRUTOS SECOS**



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) SIN TRAZAS DE FRUTOS SECOS FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL SIN FRUTOS SECOS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÀ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN (7) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
NO FRUTOS SECOS					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MACARRONES NAPOLITANA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN LACTOSA (1) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con pavo fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÀ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN LACTOSA (1) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con jamón fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
NO LACTOSA					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LACTOSA o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.ESTE MENÚ SI QUE CONTIENE TERNERA					



JUNIO 2025
MENÚ **NO GLUTEN NI LACTOSA**



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR DE SOJA (6)	GUIZO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA SIN QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada + pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con pavo fruta del tiempo	Sopa sin gluten + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÀ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O GARBANZOS ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4) ENSALADILLA RUSSA (3,6,4) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep sin gluten de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con jamón fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
SIN GLUTEN NI LACTOSA					
<p>En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN, LACTOSA O DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de GLUTEN, LACTOSA Y DERIVADOS . Este menú puede contener proteína de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteína de la leche de vaca (pvl) o ternera, que avise a cocina ya que se le tendrá que hacer un menú especial. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.</p>					



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4) MAC AND CHEESE SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria SALMÓN AL CURRI(4) ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS (1) PATATA ASADA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN GLUTEN (7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Bacalao con pisto y arroz fruta del tiempo	Salchichas a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gazpacho + merluza con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten con atún fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO SIN GLUTEN FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO DE ESPINACA CON QUESO OPCIONAL (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO : lechuga, tomate, zanahoria y cebolla SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa sin gluten + ternera con zanahoria hervida fruta del tiempo	Boquerones rebozados sin gluten con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR (1,14) ENSALADILLA RUSSA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TOFU A LA PLANCHA (6) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN (7) HELADO DE HIELO
CENA	Lubina al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Pavo con guisantes y champiñones fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan sin gluten con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
SIN HUEVO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					



JUNIO 2025
MENÚ **NO PESCADO NI MARISCO**



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS VEGANA : tomate, pimiento, aceitunas verdes MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria GARBANZOS AL CURRI ARROZ HERVIDO YOGUR (7)	GUIZO DE LENTEJAS(1) TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo con pisto y arroz fruta del tiempo	Huevos a la plancha con moniato y ensalada fruta del tiempo	Pavo a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Gaspacho + ternera con brócoli fruta del tiempo	Ensalada de pasta con pavo fruta del tiempo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	GAZPACHO (1) FALAFEL AND CHIPS (1) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS VEGANO PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo SALCHICHAS DE FRANFURT (6) ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ) GELATINA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada +pollo al horno con patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con arroz y pepino fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso fruta del tiempo	Sopa + tortilla con zanahoria hervida fruta del tiempo	Croquetas con brócoli y patata hervida fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6) FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA FALAFEL (1) ENSALADILLA RUSSA VEGANA CON HUEVO (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7) TORTILLA FRANCESA (3) ARROZ NAPOLITANA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA (1,7) HELADO DE HIELO
CENA	Conejo al horno con patata + ensalada fruta del tiempo	Crep de jamón y champiñones + guisantes fruta del tiempo	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con patata y berenjena fruta del tiempo	Ensalada + pan integral con queso fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	HOLIDAYS 				
SIN PESCADO NI MARISCO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de HUEVO PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					

