

# SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ GENERAL



	LUNES 1	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA. ONLY STAFF	ENSALADA DE PASTA: pasta, tomate, maíz y pavo	VICHYSOISE	ENSALADA DE CANONIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS	TREMPÓ DE GARBANZOS	ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA Y ATÚN: lechuga, tomate, remolacha y atún (4)
	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	PAVO AL CHIMICHURRY	MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	CROQUETAS DE POLLO (1,6,7,3,4,9,14)	PAELLA MIXTA (2,4,14)
	JUDÍA VERDE SALTEADA	PATATA PANADERA	PATATA AL HORNO	RATATUILLE	
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón a la plancha con arroz y brócoli + fruta	Crema de melón con jamón + brochetas de gambas + yogur	Ensalada de quinoa con huevo duro + fruta	Lubina al horno con verduras + fruta	Crep de jamón y queso con champiñones + fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS: tomate, pimiento, aceitunas verdes y atún (4)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA MIXTA: lechuga, cebolla, tomate y zanahoria	GUIISO DE LENTEJAS(1)	ENSALADA DE MANZANA VERDE: lechuga, manzana, pepino y maíz
	MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	SALMÓN AL CURRI(4)	TORTILLA DE PATATA (3)	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	PATATA AL HORNO	ARROZ HERVIDO	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA PANADERA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GAZPACHO (1)	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4)	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3): lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y huevo	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS	CREMA DE CALABACÍN
	FISH AND CHIPS (1,4)	PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) CON QUESO OPCIONAL	SALCHICHAS DE FRANFURT (6)	MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS (4)	GUIISO DE POLLO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ)	PATATA AL HORNO	ARROZ BLANCO HERVIDO
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA CHINA: Lechuga, brotes de soja, zanahoria y jamón a tiras (6)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso y aceitunas (7)
	FIDEUÁ DE PESCADO (1,2,3,4,6,10,14)	PIZZA (1,7)	RABAS DE CALAMAR (1,14)	TORTILLA FRANCESA (3)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,12)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADILLA RUSSA (3,6,4)	ARROZ NAPOLITANA	PURÉ DE PATATA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	HELADO DE HIELO
NA	Conejo al horno con patata + ensalada	Crep de jamón y champiñones + guisantes	Hamburguesa de ternera mazorca de maíz y ensalada	Lubina a la plancha con patata y berenjena	Ensalada + pan integral con tortilla

fruta del tiempo				
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	LUNES 29	MARTES 30		
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA DE MANZANA		
	PAELLA DE VERDURAS	LASAÑA DE CARNE (1,3,7)		
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO		
CENA	Salmón al horno con patata y verdura + fruta fruta del tiempo	Huevos revueltos con guisantes + fruta 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**