

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
COMIDA	ENSALADA DE MANZANA FALAFEL (1,9) ARROZ TRES DELICIAS (guisantes, zanahoria y pavo)(6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ALUBIAS PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO CON PICATOSTES (1,9) SALMÓN EN SALSA DE CITRICOS (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ÑOQUIS AL PESTO (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR (7)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS POLLO A LA PIMIENTA (6) ARROZ MACEDONIA CASERA
CENA	Pavo a la plancha con boniato y ensalada fruta del tiempo	Judía verde con patata + huevos a la plancha fruta del tiempo	Ensalada de arroz + costillas de cerdo a la plancha fruta del tiempo	Merluza al horno con patata y calabacín fruta del tiempo	Ensaladilla russa + croquetas fruta del tiempo
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	CREMA DE VERDURAS SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (1,6) ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL (6,10,12,3) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA MACEDONIA CASERA	GUIZO DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA VERDE YOGUR (7)	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO OPCIONAL (1,3,6,7,10) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA (1,7) PATATA A GAJO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Salmón con puré de patata y ensalada fruta del tiempo	Guacamole + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo	Fajitas de pollo con verduras fruta del tiempo	Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Bacalao a la plancha con pisto y arroz fruta del tiempo
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) MERLUZA A LA ESPALDA (4) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1,7) GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON AGUACATE PAVO AL CHIMICHURRY PATATA AL HORNO MACEDONIA CASERA	PAELLA MIXTA CIEGA (2,4,14) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA VERDE YOGUR (7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) PIZZA CASERA DE ATÚN CON CEBOLLA Y MARGARITA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con patata y brócoli fruta del tiempo	Ensaladilla rusa + rabas de calamar fruta del tiempo	Berenjena rellena de carne de ternera con arroz fruta del tiempo	Salmón con salteado de verduras y patata cocida fruta del tiempo	Salchichas con humus y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	ENSALADA VARIADA FIDEOS DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	SUMMER FAIRS	ONLY STAFF	ONLY STAFF	ONLY STAFF
CENA	Crema de zanahoria + torquilla de patata con tomate fruta del tiempo				



INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS TENIENDO EN CUENTA LAS NORMATIVAS ACTUALES

Acompañamos las comidas con pan y agua. El pan será integral dos veces a la semana

Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío y cocinamos con aceite de oliva o aceite de girasol alto en oleico.

Nuestros yogures no tienen azúcares añadidos

Utilizamos sal yodada y en ocasiones la sustituimos por el uso de especias.

En caso de utilizar caldo u otros potenciadores del sabor, se utilizan las opciones existentes en el mercado con un 25 % reducido en sal

Introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo de los platos con la frecuencia establecida por la normativa.

Utilizamos un % de productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta y verdura

Una vez a la semana, como mínimo, introducimos proteína vegetal en los segundos platos. En ocasiones combinamos cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad

***en caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto. También se adaptará el menú por razones éticas o religiosas.**

*para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la **normativa vigente del BOIB** (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 y la **normativa del BOE** (Real Decreto 315/2025, de 15 de abril) por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.