

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Espagueti boloñesa	Sopa	Garbanzos estofados	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado con atún	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de coliflor, puerro y patata. Fruta	Pasta de legumbres salteada con verduras y atún. Fruta	Verdura hervida con patata y huevo duro. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados y cebolla. Fruta	Croquetas caseras con patatas al microondas. Fruta
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Arroz con pisto	Macarrones al pesto	Puré de verduras con crostones	Sopa	Lentejas
Segundo	Redondo de pavo con judías salteadas	Filete de merluza con ajo y perejil con lechuga y maiz	Croquetas variadas con lechuga y tomate	Pollo al ajillo con patatas	Huevo gratén con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salmón al horno con verduras. Fruta	Fajitas de ternera con pimientos tricolor. Fruta	Quinoa con calabaza y tortilla francesa. Fruta	Ensalada completa al gusto con lubina al horno. Fruta	Lasaña casera de calabacín. Fruta
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa	Garbanzos	Tortellini cuatro quesos	Crema de zanahoria	Arroz salteado con verduras
Segundo	Albóndigas en salsa con patatas	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la Mallorquina	Pollo al curry con arroz	Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de verduras con sepia a la plancha. Fruta	Arroz integral con seitán y verduras salteadas. Fruta	Espaguetis de calabacín con langostinos, tomate cherry y mozzarella. Fruta	Bacalao al horno con wok de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de carne de pollo. Fruta
	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de picadillo	Arroz de pescado	Puré de legumbres	Pizza de jamón y queso	<b>No Lectivo</b>
Segundo	Merluza al limón con lechuga y tomate	Salchichas con patatas asadas	Muslo de pollo con tomate ,cebolla y zanahoria	Croquetas con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con tomate y cebolla en pan integral. Fruta	Solomillitos de pavo con pimientos y sémola. Fruta	Revuelto de setas con cous cous de coliflor. Fruta	Costillitas de cerdo con patatas y cebolla. Fruta	

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

**MENÚ NO GLUTEN**

 ¿Alguna duda? Escribenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Pasta boloñesa	Sopa	Garbanzos estofados	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado con atún	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de coliflor, puerro y patata. Fruta	Pasta de legumbres salteada con verduras y atún. Fruta	Verdura hervida con patata y huevo duro. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados y cebolla. Fruta	Croquetas con harina de quinoa (caseras) con patatas al microondas. Fruta

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Arroz con pisto	Macarrones al pesto	Puré de verduras	Sopa	Lentejas
Segundo	Redondo de pavo con judías salteadas	Filete de merluza con ajo y perejil con lechuga y maiz	Croquetas con lechuga y tomate	Pollo al ajillo con patatas	Huevo gratén con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salmón al horno con verduras. Fruta	Fajitas sin gluten de ternera con pimientos tricolor. Fruta	Quinoa con calabaza y tortilla francesa. Fruta	Ensalada completa al gusto con lubina al horno. Fruta	Lasaña casera de calabacín. Fruta

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa	Garbanzos	Pasta cuatro quesos	Crema de zanahoria	Arroz salteado con verduras
Segundo	Albóndigas en salsa con patatas	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la Mallorquina	Pollo al curry con arroz	Hamburguesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de verduras con sepia a la plancha. Fruta	Arroz integral con pavo y verduras salteadas. Fruta	Espaguetis de calabacín con langostinos, tomate cherry y mozzarella. Fruta	Bacalao al horno con wok de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de carne de pollo. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de picadillo	Arroz de pescado	Puré de legumbres	Pizza de jamón y queso	<b>No Lectivo</b>
Segundo	Merluza al limón con lechuga y tomate	Salchichas con patatas asadas	Muslo de pollo con tomate, cebolla y zanahoria	Croquetas con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con tomate y cebolla en pan sin gluten. Fruta	Solomillos de pavo con pimientos y fideos de arroz. Fruta	Revuelto de setas con cous cous de coliflor. Fruta	Costillitas de cerdo con patatas y cebolla. Fruta	

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

**MENÚ SIN LECHE**

 ¿Alguna duda? Escribenos a [menus@lacinadabel.com](mailto:menus@lacinadabel.com)

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Espagueti boloñesa	Sopa	Garbanzos estofados	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado con atún	Lomo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de coliflor, puerro y patata. Fruta	Pasta de legumbres salteada con verduras y atún. Fruta	Verdura hervida con patata y huevo duro. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados y cebolla. Fruta	Pechuga de pollo con patatas al microondas. Fruta

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Arroz con pisto	Macarrones al pesto	Puré de verduras con crostones	Sopa	Lentejas
Segundo	Redondo de pavo con judías salteadas	Filete de merluza con ajo y perejil con lechuga y maiz	Pechuga con lechuga y tomate	Pollo al ajillo con patatas	Huevo hervido con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salmón al horno con verduritas. Fruta	Fajitas de ternera con pimientos tricolor. Fruta	Quinoa con calabaza y tortilla francesa. Fruta	Ensalada completa al gusto con lubina al horno. Fruta	Lasaña casera de calabacín. Fruta

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa	Garbanzos	Pasta con tomate	Puré de zanahoria	Arroz salteado con verduras
Segundo	Albóndigas en salsa con patatas	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la Mallorquina	Pollo con arroz	Hamburguesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de verduras con sepia a la plancha. Fruta	Arroz integral con seitán y verduras salteadas. Fruta	Espaguetis de calabacín con langostinos, tomate cherry. Fruta	Bacalao al horno con wok de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de carne de pollo. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de picadillo	Arroz de pescado	Puré de legumbres	Arroz con tomate	<b>No Lectivo</b>
Segundo	Merluza al limón con lechuga y tomate	Pavo con patatas asadas	Muslo de pollo con tomate ,cebolla y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con tomate y cebolla en pan integra. Fruta	Solomillitos de pavo con pimientos y sémola. Fruta	Revuelto de setas con cous cous de coliflor. Fruta	Costillitas de cerdo con patatas y cebolla. Fruta	

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

**MENÚ SIN PESCADO**

 ¿Alguna duda? Escribenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Espagueti boloñesa	Sopa	Garbanzos estofados	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Pavo con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado con atún	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de coliflor, puerro y patata. Fruta	Pasta de legumbres salteada con verduras y carne picada. Fruta	Verdura hervida con patata y huevo duro. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados y cebolla. Fruta	Croquetas caseras con patatas al microondas. Fruta

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Arroz con pisto	Macarrones al pesto	Puré de verduras con crostones	Sopa	Lentejas
Segundo	Redondo de pavo con judías salteadas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Pechuga con lechuga y tomate	Pollo al ajillo con patatas	Huevo gratén con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cordero con verduras. Fruta	Fajitas de ternera con pimientos tricolor. Fruta	Quinoa con calabaza y tortilla francesa. Fruta	Ensalada completa al gusto con lomo a la plancha. Fruta	Lasaña casera de calabacín. Fruta

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa	Garbanzos	Tortellini cuatro quesos	Crema de zanahoria	Arroz salteado con verduras
Segundo	Albóndigas en salsa con patatas	Tortilla de patata con lechuga	Pavo con verduras	Pollo al curry con arroz	Hamburguesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de verduras con sepia a la plancha. Fruta	Arroz integral con seitán y verduras salteadas. Fruta	Espaguetis de calabacín con langostinos, tomate cherry y mozzarella. Fruta	Bistec de ternera con wok de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de carne de pollo. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de picadillo	Arroz de pescado	Puré de legumbres	Pizza de jamón y queso	<i>No Lectivo</i>
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Salchichas con patatas asadas	Muslo de pollo con tomate ,cebolla y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con tomate y cebolla en pan integral. Fruta	Solomillitos de pavo con pimientos y sémola. Fruta	Revuelto de setas con cous cous de coliflor. Fruta	Costillitas de cerdo con patatas y cebolla. Fruta	

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

**MENÚ SIN HUEVO**

 ¿Alguna duda? Escribenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Pasta boloñesa	Sopa	Garbanzos estofados	Arroz milanese	Puré de verduras
Segundo	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Estofado de ternera	Hamburguesa con patatas	Pavo con tomate aliñado con atún	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al horno con coliflor, puerro y patata. Fruta	Pasta de legumbres salteada con verduras y atún. Fruta	Verdura hervida con patata y pollo hervido. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes salteados y cebolla. Fruta	Pechuga de pollo con patatas al microondas. Fruta

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Arroz con pisto	Macarrones al pesto	Puré de verduras con crostones	Sopa	Lentejas
Segundo	Redondo de pavo con judías salteadas	Filete de merluza con ajo y perejil con lechuga y maiz	Pechuga con lechuga y tomate	Pollo al ajillo con patatas	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salmón al horno con verduras. Fruta	Fajitas de ternera con pimientos tricolor. Fruta	Quinoa con calabaza y lomo de cerdo. Fruta	Ensalada completa al gusto con lubina al horno. Fruta	Lasaña casera de calabacín. Fruta

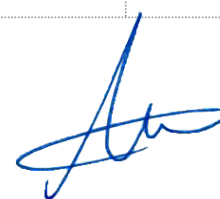
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa	Garbanzos	Tortellini cuatro quesos	Crema de zanahoria	Arroz salteado con verduras
Segundo	Albóndigas en salsa con patatas	Pavo con lechuga	Merluza a la Mallorquina	Pollo al curry con arroz	Hamburguesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de verduras con sepia a la plancha. Fruta	Arroz integral con seitán y verduras salteadas. Fruta	Espaguetis de calabacín con langostinos, tomate cherry y mozzarella. Fruta	Bacalao al horno con wok de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de carne de pollo. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de picadillo	Arroz de pescado	Puré de legumbres	Pizza de jamón y queso	<i>No Lectivo</i>
Segundo	Merluza al limón con lechuga y tomate	Salchichas con patatas asadas	Muslo de pollo con tomate ,cebolla y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con tomate y cebolla en pan integra. Fruta	Solomillitos de pavo con pimientos y sémola. Fruta	setas salteadas con gambitas y cous cous de coliflor. Fruta	Costillitas de cerdo con patatas y cebolla. Fruta	

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164