

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa minestrone	Arroz con salsa boloñesa	Lentejas guisadas	Ensalada de patata
Segundo		Merluza en salsa verde con patatas asadas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y olivas	Huevos al gratén con patatas	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Muslitos de pollo con quinoa y verduras. Fruta</i>	<i>Salmón a la plancha con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pure de verduras al gusto con huevo duro troceado. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de pescado con arroz integral salteado. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Puré de verduras	Ensalada de legumbres (garbanzos, tomate, quinoa, queso v.	Sopa de pollo	Arroz con tomate	Pasta salteada con gambitas y champiñones
Segundo	Hamburguesa con salteado de cereales con verduras	Pollo al curry con arroz	Tortilla de patatas con lechuga y tomate	Lomo adobado con judías salteadas	Merluza al limón con lechuga y olivas
Postre	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Espirales de calabacín con lubina al horno. Fruta</i>	<i>Salteado de lomo con verduritas. Fruta</i>	<i>Ensalada completa al gusto con atún. Fruta</i>	<i>Legumbres guisadas con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa y tortilla francesa con guisantes. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Garbanzos	Paella de marisco	Tortellini Cuatro Quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Crema de calabacín
Segundo	Salchichas de cerdo con chips de patatas	Croquetas de cocido con lechuga y tomate	Filete de merluza con lechuga y zanahoria	Muslos de Pollo asados con tomate, zanahoria y cebolla y patatas fritas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt madenonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Bacalao con patata y cebolla al horno. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo con ensalada de lentejas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con lomo a la plancha. Fruta</i>	<i>Huevo hervido con brócoli, patata y zanahoria. Fruta</i>	<i>"Pa amb oli" de queso y ensalada de tomate. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Lasaña de carne	Sopa	Lentejas con verduras	Puré de Verduras	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo en salsa de champiñones con arroz	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y zanahoria	Rabas de calamar con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con pimientos al horno. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con champiñones. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con pechuga de pavo. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con gambitas y espinacas. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y ensalada al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Crema de puerros	Espagueti al pesto
Segundo	Alitas de pollo al limón con patatas	San jacob con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pasta de legumbres con atún y verduritas. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, 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.



**MENÚ NO GLUTEN**

 ¿Alguna duda? Escríbenos a [menus@laccocinadebel.com](mailto:menus@laccocinadebel.com)

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa minestrone	Arroz con salsa boloñesa	Lentejas guisadas	Ensalada de patata
Segundo		Merluza en salsa verde con patatas asadas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y olivas	Huevos al gratén con patatas	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Muslitos de pollo con quinoa y verduras. Fruta</i>	<i>Salmón a la plancha con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pure de verduras al gusto con huevo duro troceado. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de pescado con arroz integral salteado. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Puré de verduras	Ensalada de legumbres (garabanzos, tomate, quinoa, queso y orégano)	Sopa de pollo	Arroz con tomate	Pasta salteada con gambitas y champiñones
Segundo	Hamburguesa con arroz con tomate	Pollo al curry con arroz	Tortilla de patatas con lechuga y tomate	Lomo adobado con judías salteadas	Merluza al limón con lechuga y olivas
Postre	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Espirales de calabacín con lubina al horno. Fruta</i>	<i>Salteado de lomo con verduritas. Fruta</i>	<i>Ensalada completa al gusto con atún. Fruta</i>	<i>Legumbres guisadas con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa y tortilla francesa con guisantes. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Garbanzos	Paella de marisco	Pasta cuatro quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Crema de calabacín
Segundo	Salchichas de cerdo con chips de patatas	Croquetas de cocido con lechuga y tomate	Filete de merluza con lechuga y zanahoria	Muslos de Pollo asados con tomate, zanahoria y cebolla y patatas fritas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt madenonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Bacalao con patata y cebolla al horno. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo con ensalada de lentejas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con lomo a la plancha. Fruta</i>	<i>Huevo hervido con brócoli, patata y zanahoria. Fruta</i>	<i>"Pa amb oli" de queso y ensalada de tomate. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Lasaña de carne	Sopa	Lentejas con verduras	Puré de Verduras	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo en salsa de champiñones con arroz	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y zanahoria	Croquetas de bacalao con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con pimientos al horno. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con champiñones. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con pechuga de pavo. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con gambitas y espinacas. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y ensalada al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Crema de puerros	Espagueti al pesto
Segundo	Alitas de pollo al limón con patatas	San jacob con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pasta de legumbres con atún y verduritas. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, 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@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa minestrone	Arroz con salsa boloñesa	Lentejas guisadas	Ensalada de patata
Segundo		Merluza en salsa verde con patatas asadas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y olivas	Huevos con patatas	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Muslitos de pollo con quinoa y verduras. Fruta	Salmón a la plancha con brócoli gratinado. Fruta	Pure de verduras al gusto con huevo duro troceado. Fruta	Hamburguesa de pescado con arroz integral salteado. Fruta

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Puré de verduras	Ensalada de legumbres (garbanzos, tomate, quinoa, queso y orégano)	Sopa de pollo	Arroz con tomate	Pasta salteada con gambitas y champiñones
Segundo	Hamburguesa con salteado de cereales con verduras	Pollo con arroz	Tortilla de patatas con lechuga y tomate	Lomo adobado con judías salteadas	Merluza al limón con lechuga y olivas
Postre	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Espirales de calabacín con lubina al horno. Fruta	Salteado de lomo con verduritas. Fruta	Ensalada completa al gusto con atún. Fruta	Legumbres guisadas con verduras. Fruta	Sopa y tortilla francesa con guisantes. Fruta

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Garbanzos	Paella de marisco	Tortellini Cuatro Quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Crema de calabacín
Segundo	Salchichas de cerdo con chips de patatas	Croquetas de cocido con lechuga y tomate	Filete de merluza con lechuga y zanahoria	Muslos de Pollo asados con tomate, zanahoria y cebolla y patatas fritas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt madenonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao con patata y cebolla al horno. Fruta	Pechuga de pavo con ensalada de lentejas. Fruta	Crema de verduras con lomo a la plancha. Fruta	Huevo hervido con brócoli, patata y zanahoria. Fruta	"Pa amb oli" de queso y ensalada de tomate. Fruta

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Pasta boloñesa	Sopa	Lentejas con verduras	Puré de Verduras	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo plancha con arroz	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y zanahoria	Rabas de calamar con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Dorada al horno con pimientos al horno. Fruta	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Crema de verduras con pechuga de pavo. Fruta	Revuelto de tortilla con gambitas y espinacas. Fruta	Sopa de pescado y ensalada al gusto. Fruta

	lunes 30	martes 31
Primero	Puré de puerros	Espagueti al pesto
Segundo	Alitas de pollo al limón con patatas	Pavo plancha con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pasta de legumbres con atún y verduritas. Fruta	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate. Fruta

La fruta de este mes es: naranja, 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 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa minestrone	Arroz con salsa boloñesa	Lentejas guisadas	Ensalada de patata
Segundo		Merluza en salsa verde con patatas asadas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y olivas	Huevos al gratén con patatas	Pavo con lechuga y maiz
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Muslitos de pollo con quinoa y verduras. Fruta</i>	<i>Salmón a la plancha con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pure de verduras al gusto con huevo duro troceado. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de pescado con arroz integral salteado. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Puré de verduras	Ensalada de legumbres (garbanzos, tomate, quinoa, queso y orégano)	Sopa de pollo	Arroz con tomate	Pasta salteada con champiñones
Segundo	Hamburguesa con salteado de cereales con verduras	Pollo al curry con arroz	Tortilla de patatas con lechuga y tomate	Lomo adobado con judías salteadas	Pechuga pollo con lechuga y olivas
Postre	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Espirales de calabacín con lubina al horno. Fruta</i>	<i>Salteado de lomo con verduritas. Fruta</i>	<i>Ensalada completa al gusto con atún. Fruta</i>	<i>Legumbres guisadas con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa y tortilla francesa con guisantes. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Garbanzos	Arroz con tomate	Pasta cuatro quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Crema de calabacín
Segundo	Salchichas de cerdo con chips de patatas	Croquetas de cocido con lechuga y tomate	Pavo con lechuga y zanahoria	Muslos de Pollo asados con tomate, zanahoria y cebolla y patatas fritas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt madenonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Bacalao con patata y cebolla al horno. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo con ensalada de lentejas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con lomo a la plancha. Fruta</i>	<i>Huevo hervido con brócoli, patata y zanahoria. Fruta</i>	<i>"Pa amb oli" de queso y ensalada de tomate. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Lasaña de carne	Sopa	Lentejas con verduras	Puré de Verduras	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo en salsa de champiñones con arroz	Hamburguesa con lechuga, tomate y zanahoria	Pechuga con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con pimientos al horno. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con champiñones. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con pechuga de pavo. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con gambitas y espinacas. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y ensalada al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Crema de puerros	Espagueti al pesto
Segundo	Alitas de pollo al limón con patatas	Pavo plancha con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pasta de legumbres con atún y verduritas. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, 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@laccocinadebel.com](mailto:menus@laccocinadebel.com)

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa minestrone	Arroz con salsa boloñesa	Lentejas guisadas	Ensalada de patata
Segundo		Merluza en salsa verde con patatas asadas	Pechuga de pollo empanada con lechuga y olivas	Huevos al gratén con patatas	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Muslitos de pollo con quinoa y verduras. Fruta</i>	<i>Salmón a la plancha con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pure de verduras al gusto con huevo duro troceado. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de pescado con arroz integral salteado. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Puré de verduras	Ensalada de legumbres (garbanzos, tomate, quinoa, queso y orégano)	Sopa de pollo	Arroz con tomate	Pasta salteada con gambitas y champiñones
Segundo	Hamburguesa con salteado de cereales	Pollo al curry con arroz	Pavo con lechuga y tomate	Lomo adobado con judías salteadas	Merluza al limón con lechuga y olivas
Postre	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Espirales de calabacín con lubina al horno. Fruta</i>	<i>Salteado de lomo con verduritas. Fruta</i>	<i>Ensalada completa al gusto con atún. Fruta</i>	<i>Legumbres guisadas con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa y tortilla francesa con guisantes. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Garbanzos	Paella de marisco	Pasta cuatro Quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Crema de calabacín
Segundo	Salchichas de cerdo con chips de patatas	Pavo con lechuga y tomate	Filete de merluza con lechuga y zanahoria	Muslos de Pollo asados con tomate, zanahoria y cebolla y patatas fritas	Hamburguesa con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt madenonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Bacalao con patata y cebolla al horno. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo con ensalada de lentejas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con lomo a la plancha. Fruta</i>	<i>Huevo hervido con brócoli, patata y zanahoria. Fruta</i>	<i>"Pa amb oli" de queso y ensalada de tomate. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Pasta boloñesa	Sopa	Lentejas con verduras	Puré de Verduras	Arroz con verduras
Segundo	Pechuga Plancha con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo en salsa de champiñones con arroz	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y zanahoria	Hamburguesa con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con pimientos al horno. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con champiñones. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con pechuga de pavo. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con gambitas y espinacas. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y ensalada al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Crema de puerros	Espagueti al pesto
Segundo	Alitas de pollo al limón con patatas	Pavo plancha con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pasta de legumbres con atún y verduritas. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, 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