

	jueves 10	viernes 11
Primero	Pasta con salsa de tomate	Ensalada de lentejas
Segundo	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo con patatas
Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena	<i>Salmón al horno con quinoa y verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Salteado de pollo y arroz integral. Fruta de temporada</i>

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Arroz tres delicias	Crema de calabacín con picatostes	Ensalada de pasta	Trampó de garbanzos	Ensaladilla rusa
Segundo	Merluza con tomate aliñado	Tortilla de patata con lechuga, tomate y olivas	Salchichas al vino con cebolla	Pollo salteado con sémola de verduras	Rabas de calamar con lechuga y tomate
Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogurt natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor. Gazpacho con huevo duro troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Solomillo de pavo al horno con brócoli gratinado. Fruta de temporada.</i>	<i>Dorada al horno con ensalada de tomate y mozzarella. Fruta de temporada.</i>	<i>Pizza casera al gusto con base de harina integral. Fruta de temporada.</i>	<i>Huevos rellenos de aguacate y atún con ensalada. Fruta de temporada.</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Lentejas guisadas	Fideos salteados con gambas	Ensalada de tomate, queso y jamón	Puré de verduras	Canelones
Segundo	Lomo con patatas	Merluza al horno con limón y verduritas	Pollo al curry con arroz	Huevos gratén con patatas	Croquetas con lechuga y tomate
Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas	Fruta de tiempo
Sugerencia de cena	<i>Patata, brócoli, zanahoria y judías hervidas con atún. Fruta de temporada.</i>	<i>Lasaña de calabacín y salsa boloñesa. Fruta de temporada</i>	<i>Trampó con garbanzos y tortilla francesa. Fruta de temporada.</i>	<i>Bistec de ternera con patatas y pimientos. Fruta de temporada.</i>	<i>Calamar a la plancha con boniato al horno y lechuga. Fruta de temporada.</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Tortellini cuatro quesos	Sopa	Ensalada de patata
Segundo	Hamburguesa con lechuga y maíz	"Bollit"	Merluza empanada al horno con lechuga y aceitunas
Postre	Fruta del tiempo	Petit Suisse	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena	<i>Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada.</i>	<i>Pasta de lentejas salteada con guisantes y verduras. Fruta de temporada.</i>	<i>Salteado de pollo con salsa de soja y pimientos tricolor. Fruta de temporada.</i>

La fruta de este mes es: melón, 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.

