


	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Lomo de cerdo con ensalada de tomate	Estofado de ternera
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salmón al papillote con verduras y cous cous. Fruta de temporada	Revuelto con gambitas y ensalada de arroz. Fruta de temporada

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Tallarines carbonara	Garbanzos aliñados con tomate, atún y olivas	Arroz con pisto	Gnocchi al pesto	Puré de legumbres
Segundo	Merluza al horno con limón y lechuga con tomate	Redondo de pavo con sémola y verduritas	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con champiñones	Boquerones en tempura con patatas al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Puré de verduras. Pinchitos de carne con boniato al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con guisantes salteados. Fruta de temporada	Sopa de verduras con pollo y jamón troceado. Fruta de temporada	Huevos rellenos con aguacate y atún y ensalada al gusto. Fruta de temporada	Espaguetis de calabacín con carne picada y verduras. Fruta de temporada

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero		Crema de calabaza	Ensalada de patata	Lentejas guisadas con verduras	Canelones
Segundo		Albóndigas en salsa con arroz	Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria	Salchichas con puré de patata	Alitas de pollo con lechuga, maíz y aceitunas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de Vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Sopa de arroz con pescado y marisco. Fruta de temporada	Lasaña de berenjena con carne y tomate. Fruta de temporada	Lubina al horno con verduras asadas. Fruta de temporada	Pizza casera al gusto. Fruta de temporada

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Crema de calabacín con picatostes	Wok de arroz	Sopa de pescado	Macarrones boloñesa	Garbanzos estofados
Segundo	Huevo hervido con patatas y verduras al vapor	Lomo adobado con patatas fritas	Pechuga empanada con lechuga y tomate	Merluza en salsa verde	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Empanadillas de atún caseras con patatas. Fruta de temporada	Tortilla de patatas con pimientos asados. Fruta de temporada	Solomillo de pavo con brócoli gratinado al horno. Fruta de temporada	Pure de verduras con huevo duro troceado. Ensalada de pollo. Fruta de temporada	Bistec de ternera con champiñones salteados. Fruta de temporada

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
Primero	Sopa de verdura	Espirales napolitana	Lentejas	Arroz tres delicias	Crema de verduras
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con verduras asadas	Muslitos de pollo con patata	Redondo de pavo con lechuga y tomate	Huevos rellenos de atún con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con patatas. Fruta de temporada	Tortilla francesa con jamón y queso y ensalada. Fruta de temporada	Bacalao al horno con verduras. Fruta de temporada	Crema de calabacín y lomo a la plancha con calabaza. Fruta de temporada	Hamburguesa casera de legumbres con pan integral. Fruta de temporada

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.



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164