


	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero		Tallarines carbonara	Alubias pintas con verduras	Paella	Puré de verduras con picatostes
Segundo		Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo a la mostaza con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo finas hierbas con quinoa de verduras
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bebedino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Crema de verduras con tortilla de puerros. Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de arroz y verduras. Fruta de temporada	Pescado azul al gusto con patatas y verduras al horno. Fruta de temporada	Berenjenas rellenas con carne de ternera. Fruta de temporada

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con pisto	Sopa de bollit	Puré de verduras	Garbanzos estofados	Tortellini cuatro quesos
Segundo	Pescado al limón con lechuga y olivas	Bollit	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de tomate y queso fresco	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Creppes salados de pollo con verduras. Fruta de temporada	Sepia a la plancha con judías y quinoa. Fruta de temporada	Arroz caldoso con carne y verduras. Fruta de temporada	Sopa con bistec de ternera y coliflor gratinada. Fruta de temporada	Hamburguesa de seitán con patatas al horno. Fruta de temporada

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes	Espirales con tomate y atún	Pizza de jamón y queso	Lentejas estofadas	Arroz brut
Segundo	Lomo de cerdo adobado con patatas	Merluza con lechuga y maiz	Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa y ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao al horno gratinado con ensalada. Fruta de temporada	Revuelto de gambas con guisantes. Fruta de temporada	Nuggets de pollo caseros con ensalada de garbanzos. Fruta de temporada	"Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada	Salmon a la plancha con ensalada de aguacate. Fruta de temporada

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Sopa de picadillo	Arroz con tomate	Fideuá	Crema de champiñones	Puré de legumbres
Segundo	Guiso de patata y huevos	Croquetas con ensalada verde y tomate	Salchichas con cebolla caramelizada	Redondo de pavo con lechuga, tomate y olivas	Pescado en adobo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de macedonia	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con cous cous. Fruta de temporada	Lasaña de verduras. Fruta de temporada	Tortilla de patatas y berenjenas. Fruta de temporada	Lenguado a la plancha con pisto de tomate. Fruta de temporada	Crema de verduras con albóndigas caseras. Fruta de temporada

	lunes 30
Primero	Sopa de pollo
Segundo	Escalope de lomo con patatas al vapor
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Ensalada completa con huevo duro, atún y tomate. Fruta de temporada


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

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero		Pasta carbonara	Alubias pintas con verduras	Paella	Puré de verduras
Segundo		Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo a la mostaza con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo finas hierbas con quinoa de verduras
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bebedino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Crema de verduras con tortilla de puerros. Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de arroz y verduras. Fruta de temporada	Pescado azul al gusto con patatas y verduras al horno. Fruta de temporada	Berenjenas rellenas con carne de ternera. Fruta de temporada
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con pisto	Sopa de bollit	Puré de verduras	Garbanzos estofados	Pasta con salsa de nata
Segundo	Pescado al limón con lechuga y olivas	Bollit	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de tomate y queso fresco	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Creppes salados de pollo con verduras. Fruta de temporada	Sepia a la plancha con judías y quinoa. Fruta de temporada	Arroz caldoso con carne y verduras. Fruta de temporada	Sopa con bistec de ternera y coliflor gratinada. Fruta de temporada	Hamburguesa de seitán con patatas al horno. Fruta de temporada
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Espirales con tomate y atún	Pizza de jamón y queso	Lentejas estofadas	Arroz brut
Segundo	Lomo de cerdo adobado con patatas	Merluza con lechuga y maíz	Pavo con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa y ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao al horno gratinado con ensalada. Fruta de temporada	Revuelto de gambas con guisantes. Fruta de temporada	Nuggets de pollo caseros con ensalada de garbanzos. Fruta de temporada	*Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada	Salmón a la plancha con ensalada de aguacate. Fruta de temporada
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Sopa de picadillo	Arroz con tomate	Fideuá	Crema de champiñones	Puré de legumbres
Segundo	Guiso de patata y huevos	Croquetas con ensalada verde y tomate	Salchichas con cebolla caramelizada	Redondo de pavo con lechuga, tomate y olivas	Pescado en adobo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de macedonia	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con cous cous. Fruta de temporada	Lasaña de verduras. Fruta de temporada	Tortilla de patatas y berenjenas. Fruta de temporada	Lenguado a la plancha con pisto de tomate. Fruta de temporada	Crema de verduras con albóndigas caseras. Fruta de temporada
	lunes 30				
Primero	Sopa de pollo				
Segundo	Escalope de lomo con patatas al vapor				
Postre	Fruta de temporada				
Sugerencia de cena	Ensalada completa con huevo duro, atún y tomate. 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

MENÚ SIN LECHE

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@laccocinadebel.com

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero		Tallarines con tomate	Alubias pintas con verduras	Paella	Puré de verduras con picatostes
Segundo		Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo finas hierbas con quinoa de verduras
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bebedino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Crema de verduras con tortilla de puerros. Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de arroz y verduras. Fruta de temporada	Pescado azul al gusto con patatas y verduras al horno. Fruta de temporada	Berenjenas rellenas con carne de ternera. Fruta de temporada
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con pisto	Sopa de bollit	Puré de verduras	Garbanzos estofados	Pasta con tomate
Segundo	Pescado al limón con lechuga y olivas	Bollit	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de tomate	Merluza al horno con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Creppes salados de pollo con verduras. Fruta de temporada	Sepia a la plancha con judías y quinoa. Fruta de temporada	Arroz caldoso con carne y verduras. Fruta de temporada	Sopa con bistec de ternera y coliflor gratinada. Fruta de temporada	Hamburguesa de seitán con patatas al horno. Fruta de temporada
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes	Espirales con tomate y atún	Arroz con verduras	Lentejas estofadas	Arroz brut
Segundo	Lomo de cerdo con patatas	Merluza con lechuga y maíz	Pavo con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa y ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao al horno gratinado con ensalada. Fruta de temporada	Revuelto de gambas con guisantes. Fruta de temporada	Nuggets de pollo caseros con ensalada de garbanzos. Fruta de temporada	"Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada	Salmón a la plancha con ensalada de aguacate. Fruta de temporada
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Sopa de picadillo	Arroz con tomate	Fideuá	Crema de champiñones	Puré de legumbres
Segundo	Guiso de patata y huevos	Hamburguesa con ensalada verde y tomate	Salchichas con cebolla caramelizada	Redondo de pavo con lechuga, tomate y olivas	Pescado en adobo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de macedonia	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con cous cous. Fruta de temporada	Lasaña de verduras. Fruta de temporada	Tortilla de patatas y berenjenas. Fruta de temporada	Lenguado a la plancha con pisto de tomate. Fruta de temporada	Crema de verduras con albóndigas caseras. Fruta de temporada
	lunes 30				
Primero	Sopa de pollo				
Segundo	Escalope de lomo con patatas al vapor				
Postre	Fruta de temporada				
Sugerencia de cena	Ensalada completa con huevo duro, atún y tomate. 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

MENÚ SIN PESCADO

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@laccocinadebel.com

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero		Tallarines carbonara	Alubias pintas con verduras	Paella	Puré de verduras con picatostes
Segundo		Pechuga pollo empanado con lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo a la mostaza con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo finas hierbas con quinoa de verduras
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bebedino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Crema de verduras con tortilla de puerros. Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de arroz y verduras. Fruta de temporada	Pescado azul al gusto con patatas y verduras al horno. Fruta de temporada	Berenjenas rellenas con carne de ternera. Fruta de temporada

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con pisto	Sopa de bollit	Puré de verduras	Garbanzos estofados	Tortellini cuatro quesos
Segundo	Hamburguesa con lechuga y olivas	Bollit	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de tomate y queso fresco	Pollo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Creppes salados de pollo con verduras. Fruta de temporada	Sepia a la plancha con judías y quinoa. Fruta de temporada	Arroz caldoso con carne y verduras. Fruta de temporada	Sopa con bistec de ternera y coliflor gratinada. Fruta de temporada	Hamburguesa de seitán con patatas al horno. Fruta de temporada

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes	Espirales con tomate	Pizza de jamón y queso	Lentejas estofadas	Arroz brut
Segundo	Lomo de cerdo adobado con patatas	Tortilla con lechuga y maiz	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa y ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao al horno gratinado con ensalada. Fruta de temporada	Revuelto de gambas con guisantes. Fruta de temporada	Nuggets de pollo caseros con ensalada de garbanzos. Fruta de temporada	"Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada	Salmon a la plancha con ensalada de aguacate. Fruta de temporada

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Sopa de picadillo	Arroz con tomate	Fideuá de verduras	Crema de champiñones	Puré de legumbres
Segundo	Guiso de patata y huevos	Croquetas con ensalada verde y tomate	Salchichas con cebolla caramelizada	Redondo de pavo con lechuga, tomate y olivas	Albóndigas con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de macedonia	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con cous cous. Fruta de temporada	Lasaña de verduras. Fruta de temporada	Tortilla de patatas y berenjenas. Fruta de temporada	Lenguado a la plancha con pisto de tomate. Fruta de temporada	Crema de verduras con albóndigas caseras. Fruta de temporada

	lunes 30
Primero	Sopa de pollo
Segundo	Escalope de lomo con patatas al vapor
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Ensalada completa con huevo duro, atún y tomate. 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

MENÚ SIN SIN HUEVO

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero		Pasta carbonara	Alubias pintas con verduras	Paella	Puré de verduras con picatostes
Segundo		Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo a la mostaza con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate	Pollo finas hierbas con quinoa de verduras
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bebedino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Crema de verduras con tortilla de puerros. Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de arroz y verduras. Fruta de temporada	Pescado azul al gusto con patatas y verduras al horno. Fruta de temporada	Berenjenas rellenas con carne de ternera. Fruta de temporada

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con pisto	Sopa de bollit	Puré de verduras	Garbanzos estofados	Pasta con tomate
Segundo	Pescado al limón con lechuga y olivas	Bollit	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Pechuga con ensalada de tomate y queso fresco	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Creppes salados de pollo con verduras. Fruta de temporada	Sepia a la plancha con judías y quinoa. Fruta de temporada	Arroz caldoso con carne y verduras. Fruta de temporada	Sopa con bistec de ternera y coliflor gratinada. Fruta de temporada	Hamburguesa de seitán con patatas al horno. Fruta de temporada

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes	Espirales con tomate y atún	Pizza de jamón y queso	Lentejas estofadas	Arroz brut
Segundo	Lomo de cerdo adobado con patatas	Merluza con lechuga y maiz	Pavo con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas fritas	Hamburguesa y ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao al horno gratinado con ensalada. Fruta de temporada	Revuelto de gambas con guisantes. Fruta de temporada	Nuggets de pollo caseros con ensalada de garbanzos. Fruta de temporada	"Pa amb oli con trampó. Fruta de temporada	Salmon a la plancha con ensalada de aguacate. Fruta de temporada

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Sopa de picadillo	Arroz con tomate	Fideuá	Crema de champiñones	Puré de legumbres
Segundo	Guiso de albóndigas	Jamón a la plancha con ensalada verde y tomate	Salchichas con cebolla caramelizada	Redondo de pavo con lechuga, tomate y olivas	Pescado en adobo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de macedonia	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo al ajillo con cous cous. Fruta de temporada	Lasaña de verduras. Fruta de temporada	Tortilla de patatas y berenjenas. Fruta de temporada	Lenguado a la plancha con pisto de tomate. Fruta de temporada	Crema de verduras con albóndigas caseras. Fruta de temporada

	lunes 30
Primero	Sopa de pollo
Segundo	Escalope de lomo con patatas al vapor
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Ensalada completa con huevo duro, atún y tomate. 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