

|                    | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|-------------|----------|-----------|
| Primero            |             |          |           |
| Segundo            |             |          |           |
| Postre             |             |          |           |
| Sugerencia de cena |             |          |           |

|                    | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|---------|----------|-------------|----------|------------|
| Primero            |         |          |             |          |            |
| Segundo            |         |          |             |          |            |
| Postre             |         |          |             |          |            |
| Sugerencia de cena |         |          |             |          |            |

|                    | lunes 13                                        | martes 14                                        | miércoles 15                                                  | jueves 16                                        | viernes 17                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Primero            | Crema de calabacín                              | Arroz tres delicias                              | Macarrones boloñesa                                           | Ensalada de patata                               | Sopa                                           |
| Segundo            | Pechuga rebozada con patatas asadas             | Salchichas al vino con cebolla                   | Merluza con verduras                                          | Hamburguesa mixta con lechuga y olivas           | Tortilla de patata con zanahoria baby salteada |
| Postre             | Fruta de temporada                              | Fruta de temporada                               | Fruta de temporada                                            | Yogurt natural                                   | Fruta de temporada                             |
| Sugerencia de cena | Bistec de ternera con patatas y pimiento. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Hojaldre de jamón y queso con ensalada. Fruta  |

|                    | lunes 20                                          | martes 21                                                | miércoles 22                                  | jueves 23                                | viernes 24                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero            | Garbanzos con verduras                            | Puré de verduras                                         | Wok de arroz                                  | Tallarines con gambas                    | Ensaladilla rusa                                          |
| Segundo            | Croquetas con lechuga y tomate                    | Pollo al horno con cebolla y patatas                     | Lomo adobado con calabacín al horno gratinado | Tortilla francesa con lechuga variada    | Salmón con soja y ensalada con tomate, queso y jamón      |
| Postre             | Fruta de temporada                                | Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                            | Yogurt Frutas                            | Fruta de temporada                                        |
| Sugerencia de cena | Fajitas integrales con ternera y pimientos. Fruta | Albóndigas caseras con salsa de verduras y quinoa. Fruta | Lubina al horno con cous cous. Fruta          | Pollo al curry con arroz integral. Fruta | Hamburguesas caseras de garbanzos con pan integral. Fruta |

|                    | lunes 27                                            | martes 28                             | miércoles 29                                 | jueves 30                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Primero            | Sopa                                                | Gnocchis en salsa                     | Lentejas                                     | Crema de guisantes                         |
| Segundo            | "Bollit"                                            | Merluza con picadillo y ensalada      | Hamburguesa con patatas                      | Canelones gratinados con bechamel          |
| Postre             | Fruta de temporada                                  | Yogurt                                | Fruta de temporada                           | Fruta de temporada                         |
| Sugerencia de cena | Huevo hervido con zanahoria, judías y patata. Fruta | Pizza casera con jamón y queso. Fruta | Calabacín relleno de carne y verduras. Fruta | Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta |

La fruta de este mes es: melón, sandía, ciruela, 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

|                    | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|-------------|----------|-----------|
| Primero            |             |          |           |
| Segundo            |             |          |           |
| Postre             |             |          |           |
| Sugerencia de cena |             |          |           |

|                    | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|---------|----------|-------------|----------|------------|
| Primero            |         |          |             |          |            |
| Segundo            |         |          |             |          |            |
| Postre             |         |          |             |          |            |
| Sugerencia de cena |         |          |             |          |            |

|                    | lunes 13                                        | martes 14                                        | miércoles 15                                                  | jueves 16                                        | viernes 17                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Primero            | Crema de calabacín                              | Arroz tres delicias                              | Macarrones boloñesa                                           | Ensalada de patata                               | Sopa                                           |
| Segundo            | Pechuga rebozada con patatas asadas             | Salchichas al vino con cebolla                   | Merluza con verduras                                          | Hamburguesa mixta con lechuga y olivas           | Tortilla de patata con zanahoria baby salteada |
| Postre             | Fruta de temporada                              | Fruta de temporada                               | Fruta de temporada                                            | Yogurt natural                                   | Fruta de temporada                             |
| Sugerencia de cena | Bistec de ternera con patatas y pimiento. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Hojaldre de jamón y queso con ensalada. Fruta  |

|                    | lunes 20                                          | martes 21                                                | miércoles 22                                  | jueves 23                                | viernes 24                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero            | Garbanzos con verduras                            | Puré de verduras                                         | Wok de arroz                                  | Pasta con gambas                         | Ensaladilla rusa                                          |
| Segundo            | Croquetas con lechuga y tomate                    | Pollo al horno con cebolla y patatas                     | Lomo adobado con calabacín al horno gratinado | Tortilla francesa con lechuga variada    | Salmón con soja y ensalada con tomate, queso y jamón      |
| Postre             | Fruta de temporada                                | Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                            | Yogurt Frutas                            | Fruta de temporada                                        |
| Sugerencia de cena | Fajitas integrales con ternera y pimientos. Fruta | Albóndigas caseras con salsa de verduras y quinoa. Fruta | Lubina al horno con cous cous. Fruta          | Pollo al curry con arroz integral. Fruta | Hamburguesas caseras de garbanzos con pan integral. Fruta |

|                    | lunes 27                                            | martes 28                             | miércoles 29                                 | jueves 30                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Primero            | Sopa                                                | Gnocchis en salsa                     | Lentejas                                     | Crema de guisantes                         |
| Segundo            | "Bollit"                                            | Merluza con picadillo y ensalada      | Hamburguesa con patatas                      | Canelones gratinados con bechamel          |
| Postre             | Fruta de temporada                                  | Yogurt                                | Fruta de temporada                           | Fruta de temporada                         |
| Sugerencia de cena | Huevo hervido con zanahoria, judías y patata. Fruta | Pizza casera con jamón y queso. Fruta | Calabacín relleno de carne y verduras. Fruta | Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta |

La fruta de este mes es: melón, sandía, ciruela, 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

|                    | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|-------------|----------|-----------|
| Primero            |             |          |           |
| Segundo            |             |          |           |
| Postre             |             |          |           |
| Sugerencia de cena |             |          |           |

|                    | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|---------|----------|-------------|----------|------------|
| Primero            |         |          |             |          |            |
| Segundo            |         |          |             |          |            |
| Postre             |         |          |             |          |            |
| Sugerencia de cena |         |          |             |          |            |

|                    | lunes 13                                        | martes 14                                        | miércoles 15                                                  | jueves 16                                        | viernes 17                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Primero            | Puré de calabacín                               | Arroz tres delicias                              | Macarrones boloñesa                                           | Ensalada de patata                               | Sopa                                           |
| Segundo            | Pechuga rebozada con patatas asadas             | Salchichas al vino con cebolla                   | Merluza con verduras                                          | Hamburguesa mixta con lechuga y olivas           | Tortilla de patata con zanahoria baby salteada |
| Postre             | Fruta de temporada                              | Fruta de temporada                               | Fruta de temporada                                            | Yogurt natural                                   | Fruta de temporada                             |
| Sugerencia de cena | Bistec de ternera con patatas y pimiento. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Hojaldre de jamón y queso con ensalada. Fruta  |

|                    | lunes 20                                          | martes 21                                                | miércoles 22                          | jueves 23                                | viernes 24                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero            | Garbanzos con verduras                            | Puré de verduras                                         | Wok de arroz                          | Tallarines con gambas                    | Ensaladilla rusa                                          |
| Segundo            | Pavo plancha con lechuga y zanahoria              | Pollo al horno con cebolla y patatas                     | Lomo con calabacín al horno gratinado | Tortilla francesa con lechuga variada    | Salmón con soja y ensalada con tomate y jamón             |
| Postre             | Fruta de temporada                                | Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                    | Yogurt Frutas                            | Fruta de temporada                                        |
| Sugerencia de cena | Fajitas integrales con ternera y pimientos. Fruta | Albóndigas caseras con salsa de verduras y quinoa. Fruta | Lubina al horno con cous cous. Fruta  | Pollo al curry con arroz integral. Fruta | Hamburguesas caseras de garbanzos con pan integral. Fruta |

|                    | lunes 27                                            | martes 28                             | miércoles 29                                 | jueves 30                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Primero            | Sopa                                                | Gnocchis en salsa                     | Lentejas                                     | Puré de guisantes                          |
| Segundo            | "Bollit"                                            | Merluza con picadillo y ensalada      | Hamburguesa con patatas                      | Pasta boloñesa                             |
| Postre             | Fruta de temporada                                  | Yogurt                                | Fruta de temporada                           | Fruta de temporada                         |
| Sugerencia de cena | Huevo hervido con zanahoria, judías y patata. Fruta | Pizza casera con jamón y queso. Fruta | Calabacín relleno de carne y verduras. Fruta | Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta |

La fruta de este mes es: melón, sandía, ciruela, 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.



|                    |  | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|-------------|----------|-----------|
| Primero            |  |             |          |           |
| Segundo            |  |             |          |           |
| Postre             |  |             |          |           |
| Sugerencia de cena |  |             |          |           |

  

|                    |  | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|--|---------|----------|-------------|----------|------------|
| Primero            |  |         |          |             |          |            |
| Segundo            |  |         |          |             |          |            |
| Postre             |  |         |          |             |          |            |
| Sugerencia de cena |  |         |          |             |          |            |

  

|                    |  | lunes 13                                        | martes 14                                        | miércoles 15                                                  | jueves 16                                        | viernes 17                                     |
|--------------------|--|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Primero            |  | Crema de calabacín                              | Arroz tres delicias                              | Macarrones boloñesa                                           | Ensalada de patata                               | Sopa                                           |
| Segundo            |  | Pechuga rebozada con patatas asadas             | Salchichas al vino con cebolla                   | Pavo con verduras                                             | Hamburguesa mixta con lechuga y olivas           | Tortilla de patata con zanahoria baby salteada |
| Postre             |  | Fruta de temporada                              | Fruta de temporada                               | Fruta de temporada                                            | Yogurt natural                                   | Fruta de temporada                             |
| Sugerencia de cena |  | Bistec de ternera con patatas y pimiento. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Hojaldre de jamón y queso con ensalada. Fruta  |

  

|                    |  | lunes 20                                          | martes 21                                                | miércoles 22                                  | jueves 23                                | viernes 24                                                |
|--------------------|--|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero            |  | Garbanzos con verduras                            | Puré de verduras                                         | Wok de arroz                                  | Tallarines con salsa                     | Ensaladilla rusa (sin atún)                               |
| Segundo            |  | Fiambre de pavo con lechuga y tomate              | Pollo al horno con cebolla y patatas                     | Lomo adobado con calabacín al horno gratinado | Tortilla francesa con lechuga variada    | Pechuga pollo con tomate, queso y jamón                   |
| Postre             |  | Fruta de temporada                                | Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                            | Yogurt Frutas                            | Fruta de temporada                                        |
| Sugerencia de cena |  | Fajitas integrales con ternera y pimientos. Fruta | Albóndigas caseras con salsa de verduras y quinoa. Fruta | Lubina al horno con cous cous. Fruta          | Pollo al curry con arroz integral. Fruta | Hamburguesas caseras de garbanzos con pan integral. Fruta |

  

|                    |  | lunes 27                                            | martes 28                             | miércoles 29                                 | jueves 30                                  |
|--------------------|--|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Primero            |  | Sopa                                                | Gnocchis en salsa                     | Lentejas                                     | Crema de guisantes                         |
| Segundo            |  | "Bollit"                                            | Tortilla francesa y ensalada          | Hamburguesa con patatas                      | Pasta boloñesa                             |
| Postre             |  | Fruta de temporada                                  | Yogurt                                | Fruta de temporada                           | Fruta de temporada                         |
| Sugerencia de cena |  | Huevo hervido con zanahoria, judías y patata. Fruta | Pizza casera con jamón y queso. Fruta | Calabacín relleno de carne y verduras. Fruta | Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta |

La fruta de este mes es: melón, sandía, ciruela, 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

|                    | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|-------------|----------|-----------|
| Primero            |             |          |           |
| Segundo            |             |          |           |
| Postre             |             |          |           |
| Sugerencia de cena |             |          |           |

|                    | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|---------|----------|-------------|----------|------------|
| Primero            |         |          |             |          |            |
| Segundo            |         |          |             |          |            |
| Postre             |         |          |             |          |            |
| Sugerencia de cena |         |          |             |          |            |

|                    | lunes 13                                        | martes 14                                        | miércoles 15                                                  | jueves 16                                        | viernes 17                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Primero            | Crema de calabacín                              | Arroz tres delicias                              | Macarrones boloñesa                                           | Ensalada de patata                               | Sopa                                          |
| Segundo            | Pechuga rebozada con patatas asadas             | Salchichas al vino con cebolla                   | Merluza con verduras                                          | Hamburguesa mixta con lechuga y olivas           | Pescado con zanahoria baby salteada           |
| Postre             | Fruta de temporada                              | Fruta de temporada                               | Fruta de temporada                                            | Yogurt natural                                   | Fruta de temporada                            |
| Sugerencia de cena | Bistec de ternera con patatas y pimiento. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga. Fruta | Sepia a la plancha con picadillo y trampó. Fruta | Hojaldre de jamón y queso con ensalada. Fruta |

|                    | lunes 20                                          | martes 21                                                | miércoles 22                                  | jueves 23                                | viernes 24                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero            | Garbanzos con verduras                            | Puré de verduras                                         | Wok de arroz                                  | Tallarines con gambas                    | Ensaladilla rusa (sin mahonesa)                           |
| Segundo            | Pavo con lechuga y tomate                         | Pollo al horno con cebolla y patatas                     | Lomo adobado con calabacín al horno gratinado | Hamburguesa con lechuga variada          | Salmón con soja y ensalada con tomate, queso y jamón      |
| Postre             | Fruta de temporada                                | Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                            | Yogurt Frutas                            | Fruta de temporada                                        |
| Sugerencia de cena | Fajitas integrales con ternera y pimientos. Fruta | Albóndigas caseras con salsa de verduras y quinoa. Fruta | Lubina al horno con cous cous. Fruta          | Pollo al curry con arroz integral. Fruta | Hamburguesas caseras de garbanzos con pan integral. Fruta |

|                    | lunes 27                                            | martes 28                             | miércoles 29                                 | jueves 30                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Primero            | Sopa                                                | Gnocchis en salsa                     | Lentejas                                     | Crema de guisantes                         |
| Segundo            | "Bollit"                                            | Merluza con picadillo y ensalada      | Hamburguesa con patatas                      | Pasta boloñesa                             |
| Postre             | Fruta de temporada                                  | Yogurt                                | Fruta de temporada                           | Fruta de temporada                         |
| Sugerencia de cena | Huevo hervido con zanahoria, judías y patata. Fruta | Pizza casera con jamón y queso. Fruta | Calabacín relleno de carne y verduras. Fruta | Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta |

La fruta de este mes es: melón, sandía, ciruela, 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