


	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
<i>Primero</i>	Macarrones con tomate y atún	Sopa	Lentejas estofadas	Arroz milanesa	Puré de verduras
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Croquetas con lechuga y tomate	Merluza con picadillo y ensalada	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Solomillo de pavo al horno con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Tortilla francesa con jamón y queso y ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Wok de espaguetis integrales. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Hamburguesas caseras con patatas al horno y champiñones. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
<i>Primero</i>	Sopa de pescado	Crema de guisantes	Espirales con pisto	 FESTIVO	Estofado de alubias
<i>Segundo</i>	Lomo adobado con lechuga y maíz	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con arroz	Redondo de pavo con lechuga variada		Merluza al horno con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas		Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Hervido de huevo duro, patata, zanahoria y judías. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín con carne de ternera. Fruta</i>	<i>Guiso de lentejas con verduras. Fruta</i>		<i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
<i>Primero</i>	Vichyssoise	Arroz napolitana	Sopa de verduras	Macarrones carbonara	Lentejas
<i>Segundo</i>	Albóndigas con patatas	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pollo asado con limón y patatas	Tortilla de patata con lechuga, tomate y pepino	Rabas de calamar con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar a la plancha salteado con cous cous. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con bistec de ternera y patató. Fruta</i>	<i>Solomillo de salmón al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate y mozzarella. Fruta</i>	<i>Quinoa salteado con champiñones y tacos de pollo. Fruta</i>

	lunes 31
<i>Primero</i>	Tallarines con gambitas
<i>Segundo</i>	Salchichas con lechuga y maíz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne. Fruta</i>

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 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
<i>Primero</i>	Macarrones con tomate y atún	Sopa	Lentejas estofadas	Arroz milanesa	Puré de verduras
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Croquetas con lechuga y tomate	Merluza con picadillo y ensalada	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Solomillo de pavo al horno con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Tortilla francesa con jamón y queso y ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Wok de espaguetis integrales. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Hamburguesas caseras con patatas al horno y champiñones. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
<i>Primero</i>	Sopa de pescado	Crema de guisantes	Espirales con pisto	 FESTIVO	Estofado de alubias
<i>Segundo</i>	Lomo adobado con lechuga y maíz	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con arroz	Redondo de pavo con lechuga variada		Merluza al horno con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada		Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Hervido de huevo duro, patata, zanahoria y judías. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín con carne de ternera. Fruta</i>	<i>Guiso de lentejas con verduras. Fruta</i>		<i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
<i>Primero</i>	Vichyssoise	Arroz napolitana	Sopa de verduras	Macarrones carbonara	Lentejas
<i>Segundo</i>	Albóndigas con patatas	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pollo asado con limón y patatas	Tortilla de patata con lechuga, tomate y pepino	Merluza rebozada con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar a la plancha salteado con quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con bistec de ternera y patató. Fruta</i>	<i>Solomillo de salmón al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate y mozzarella. Fruta</i>	<i>Quinoa salteado con champiñones y tacos de pollo. Fruta</i>

	lunes 31
<i>Primero</i>	Pasta con gambitas
<i>Segundo</i>	Salchichas con lechuga y maíz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne. Fruta</i>

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

MENÚ SIN PESCADO

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
<i>Primero</i>	Macarrones con tomate	Sopa	Lentejas estofadas	Arroz milanesa	Puré de verduras
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Pavo con lechuga y tomate	Lomo con ensalada	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Solomillo de pavo al horno con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Tortilla francesa con jamón y queso y ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Wok de espaguetis integrales. Fruta</i>	<i>Sopa de carne y verduras. Fruta</i>	<i>Hamburguesas caseras con patatas al horno y champiñones. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
<i>Primero</i>	Sopa	Crema de guisantes	Espirales con pisto	 FESTIVO	Estofado de alubias
<i>Segundo</i>	Lomo adobado con lechuga y maíz	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con arroz	Redondo de pavo con lechuga variada		Tortilla francesa con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada		Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Hervido de huevo duro, patata, zanahoria y judías. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín con carne de ternera. Fruta</i>	<i>Guiso de lentejas con verduras. Fruta</i>		<i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
<i>Primero</i>	Vichyssoise	Arroz napolitana	Sopa de verduras	Macarrones carbonara	Lentejas
<i>Segundo</i>	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con zanahoria salteada	Pollo asado con limón y patatas	Tortilla de patata con lechuga, tomate y pepino	Pavo con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar a la plancha salteado con cous cous. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con bistec de ternera y patató. Fruta</i>	<i>Solomillo de salmón al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate y mozzarella. Fruta</i>	<i>Quinoa salteado con champiñones y tacos de pollo. Fruta</i>

	lunes 31
<i>Primero</i>	Tallarines con verduras
<i>Segundo</i>	Salchichas con lechuga y maíz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne. Fruta</i>

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 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
<i>Primero</i>	Macarrones con tomate y atún	Sopa	Lentejas estofadas	Arroz milanesa	Puré de verduras
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Pavo con lechuga y tomate	Merluza con picadillo y ensalada	Huevos con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	Solomillo de pavo al horno con berenjena y calabacín rebozado. Fruta	Tortilla francesa con jamón y ensalada de brotes tiernos. Fruta	Wok de espaguetis integrales. Fruta	Sopa de pescado y marisco. Fruta	Hamburguesas caseras con patatas al horno y champiñones. Fruta

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
<i>Primero</i>	Sopa de pescado	Crema de guisantes	Espirales con pisto	 FESTIVO	Estofado de alubias
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga y maiz	Pechuga de pollo con arroz	Redondo de pavo con lechuga variada		Merluza al horno con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	Hervido de huevo duro, patata, zanahoria y judías. Fruta	Lasaña de calabacín con carne de ternera. Fruta	Guiso de lentejas con verduras. Fruta		Pa amb oli de atún. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
<i>Primero</i>	Vichyssoise	Arroz napolitana	Sopa de verduras	Macarrones con champiñones	Lentejas
<i>Segundo</i>	Albóndigas con patatas	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pollo asado con limón y patatas	Tortilla de patata con lechuga, tomate y pepino	Merluza rebozada con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	Calamar a la plancha salteado con cous cous. Fruta	Puré de verduras con bistec de ternera y patató. Fruta	Solomillo de salmón al horno con verduras. Fruta	Pizza casera con tomate y jamón. Fruta	Quinoa salteado con champiñones y tacos de pollo. Fruta

	lunes 31
<i>Primero</i>	Tallarines con gambitas
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y maiz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	Berenjenas rellenas de carne. Fruta


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.



	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Macarrones con tomate y atún	Sopa	Lentejas estofadas	Arroz milanesa	Puré de verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Pavo con lechuga y tomate	Merluza con picadillo y ensalada	Lomo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Solomillo de pavo al horno con berenjena y calabacín rebozado. Fruta	Gallo a la plancha con ensalada de brotes tiernos. Fruta	Wok de espaguetis integrales. Fruta	Sopa de pescado y marisco. Fruta	Hamburguesas caseras con patatas al horno y champiñones. Fruta

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Sopa de pescado	Crema de guisantes	Espirales con pisto	 FESTIVO	Estofado de alubias
Segundo	Lomo adobado con lechuga y maiz	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con arroz	Redondo de pavo con lechuga variada		Merluza al horno con patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido de atún, patata, zanahoria y judías. Fruta	Lasaña de calabacín con carne de ternera. Fruta	Guiso de lentejas con verduras. Fruta		Pa amb oli de queso. Fruta

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Vichyssoise	Arroz napolitana	Sopa de verduras	Macarrones carbonara	Lentejas
Segundo	Albóndigas con patatas	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pollo asado con limón y patatas	Lomo con lechuga, tomate y pepino	Merluza rebozada con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Calamar a la plancha salteado con cous cous. Fruta	Puré de verduras con bistec de ternera y patató. Fruta	Solomillo de salmón al horno con verduras. Fruta	Pizza casera con tomate y mozzarella. Fruta	Quinoa salteado con champiñones y tacos de pollo. Fruta

	lunes 31
Primero	Tallarines con gambitas
Segundo	Salchichas con lechuga y maiz
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Berenjenas rellenas de carne. Fruta

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