


	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Puré de legumbres	Arroz con tomate	Sopa de pescado
Segundo		Croquetas de bacalao con ensalada variada	Lomo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza con picadillo y zanahoria salteada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Pechuga de pollo a la plancha con cous cous y verduras. Fruta</i>	<i>Lubina con verduras y patata al horno. Fruta</i>	<i>Tortilla de coliflor con ensalada de tomate, queso y aguacate. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Crema de verduras con picatostes	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos estofados	Sopa	Paella de marisco
Segundo	Salchichas con patatas	Salmón al eneldo con ensalada	"Bollit de huevo"	Pollo asado con patatas y champiñones	Boquerones en tempura con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz salteado con champiñones, tomate y atún. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos de carne picada y ensalada. Fruta</i>	<i>Guisado de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes, cebolla y heura. Fruta</i>

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Macarrones con gambas	Crema de guisantes	Sopa	Lentejas estofadas	Ensalada de patata con atún, huevo y olivas
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y olivas	Pollo al curry con arroz	Lomo adobado con calabacín gratinado	Hamburguesa con patatas chips	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de espárragos con tomate a la plancha. Fruta</i>	<i>Macarrones integrales con cherrys y almejas. Fruta</i>	<i>Calabacín relleno de atún o carne con bechamel casera. Fruta</i>	<i>Bacalao con patata panadera y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pizza de calabacín con queso y jamón. Fruta</i>

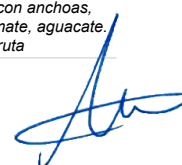
	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Puré de verduras	Gnocchis al pesto	Arroz con verduritas	Sopa	Garbanzos con espinacas
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada, tomate y olivas	Merluza al horno con verdura al horno	Rabas de calamar/Rollitos de primavera con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con verduras asadas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con pollo, huevo, y verduras. Fruta</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31
Primero	Arroz milanesa	Sopa minestrone	Espaguetis carbonara	Crema de calabacín
Segundo	Merluza en salsa verde con lechuga, tomate, y picatostes	Albóndigas con salsa de tomate y patatas	Pollo al horno con lechuga y olivas	Huevos gratén con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Garbanzos salteados con calamar y puerro. Fruta</i>	<i>Muslitos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quesadilla casera con queso y ensalada con anchoas, zanahoria, tomate, aguacate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, fresas, 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.



MENÚ NO GLUTEN

 ¿Alguna duda? Escríbenos a menus@lacocinadebel.com

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero		Puré de legumbres	Arroz con tomate	Sopa de pescado
Segundo		Croquetas con ensalada variada	Lomo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza con picadillo y zanahoria salteada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Pechuga de pollo a la plancha con cous cous y verduras. Fruta</i>	<i>Lubina con verduras y patata al horno. Fruta</i>	<i>Tortilla de coliflor con ensalada de tomate, queso y aguacate. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Crema de verduras	Pasta con tomate y albahaca	Garbanzos estofados	Sopa	Paella de marisco
Segundo	Salchichas con patatas	Salmón al eneldo con ensalada	"Bollit de huevo"	Pollo asado con patatas y champiñones	Pescado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz salteado con champiñones, tomate y atún. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos de carne picada y ensalada. Fruta</i>	<i>Guisado de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes, cebolla y heura. Fruta</i>

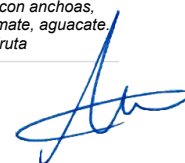
	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Pasta con gambas	Crema de guisantes	Sopa	Lentejas estofadas	Ensalada de patata con atún, huevo y olivas
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y olivas	Pollo al curry con arroz	Lomo adobado con calabacín gratinado	Hamburguesa con patatas chips	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de espárragos con tomate a la plancha. Fruta</i>	<i>Macarrones integrales con cherries y almejas. Fruta</i>	<i>Calabacín relleno de atún o carne con bechamel casera. Fruta</i>	<i>Bacalao con patata panadera y pimienta roja. Fruta</i>	<i>Pizza de calabacín con queso y jamón. Fruta</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Puré de verduras	Gnocchis al pesto	Arroz con verduritas	Sopa	Garbanzos con espinacas
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada, tomate y olivas	Merluza al horno con verdura al horno	Pavo con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con verduras asadas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con pollo, huevo, y verduras. Fruta</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31
Primero	Arroz milanés	Sopa minestrone	Pasta carbonara	Crema de calabacín
Segundo	Merluza en salsa verde con lechuga, tomate	Albóndigas con salsa de tomate y patatas	Pollo al horno con lechuga y olivas	Huevos gratén con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Garbanzos salteados con calamar y puerro. Fruta</i>	<i>Muslitos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quesadilla casera con queso y ensalada con anchoas, zanahoria, tomate, aguacate. Fruta</i>


La fruta de este mes es: naranja, fresas, plátano, pera y manzana.

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.



MENÚ SIN LECHE

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Puré de legumbres	Arroz con tomate	Sopa de pescado
Segundo		Pavo con ensalada variada	Lomo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza con picadillo y zanahoria salteada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Pechuga de pollo a la plancha con cous cous y verduras. Fruta</i>	<i>Lubina con verduras y patata al horno. Fruta</i>	<i>Tortilla de coliflor con ensalada de tomate, queso y aguacate. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Crema de verduras con picatostes	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos estofados	Sopa	Paella de marisco
Segundo	Hamburguesa con patatas	Salmón al eneldo con ensalada	"Bollit de huevo"	Pollo asado con patatas y champiñones	Pescado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz salteado con champiñones, tomate y atún. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos de carne picada y ensalada. Fruta</i>	<i>Guisado de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes, cebolla y heura. Fruta</i>

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Macarrones con gambas	Crema de guisantes	Sopa	Lentejas estofadas	Ensalada de patata con atún, huevo y olivas
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y olivas	Pollo con arroz	Lomo con calabacín gratinado	Hamburguesa con patatas chips	Merluza empanada al horno con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de espárragos con tomate a la plancha. Fruta</i>	<i>Macarrones integrales con cherrys y almejas. Fruta</i>	<i>Calabacín relleno de atún o carne con bechamel casera. Fruta</i>	<i>Bacalao con patata panadera y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pizza de calabacín con queso y jamón. Fruta</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Puré de verduras	Gnocchis al pesto	Arroz con verduritas	Sopa	Garbanzos con espinacas
Segundo	Lomo con arroz	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada, tomate y olivas	Merluza al horno con verdura al horno	Rollitos de primavera con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con verduras asadas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con pollo, huevo, y verduras. Fruta</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31
Primero	Arroz milanés	Sopa minestrone	Espaguetis con	Crema de calabacín
Segundo	Merluza en salsa verde con lechuga, tomate, y picatostes	Albóndigas con salsa de tomate y patatas	Pollo al horno con lechuga y olivas	Huevos con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Garbanzos salteados con calamar y puerro. Fruta</i>	<i>Muslitos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quesadilla casera con queso y ensalada con anchoas, zanahoria, tomate, aguacate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, fresas, 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

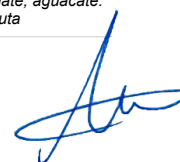
 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@laccinadebel.com

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4	
Primero		Puré de legumbres	Arroz con tomate	Sopa	
Segundo		Croquetas con ensalada variada	Lomo con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa y zanahoria salteada	
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena		<i>Pechuga de pollo a la plancha con cous cous y verduras. Fruta</i>	<i>Lubina con verduras y patata al horno. Fruta</i>	<i>Tortilla de coliflor con ensalada de tomate, queso y aguacate. Fruta</i>	
	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Crema de verduras con picatostes	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos estofados	Sopa	Paella con verdura
Segundo	Salchichas con patatas	Pavo con ensalada	"Bollit de huevo"	Pollo asado con patatas y champiñones	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz salteado con champiñones, tomate y atún. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos de carne picada y ensalada. Fruta</i>	<i>Guisado de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes, cebolla y heura. Fruta</i>
	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Macarrones con verdura	Crema de guisantes	Sopa	Lentejas estofadas	Ensalada de patata con huevo y olivas
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y olivas	Pollo al curry con arroz	Lomo adobado con calabacín gratinado	Hamburguesa con patatas chips	Salchichas con lechuga, tomate y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de espárragos con tomate a la plancha. Fruta</i>	<i>Macarrones integrales con cherrys y almejas. Fruta</i>	<i>Calabacín relleno de atún o carne con bechamel casera. Fruta</i>	<i>Bacalao con patata panadera y pimienta roja. Fruta</i>	<i>Pizza de calabacín con queso y jamón. Fruta</i>
	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Puré de verduras	Gnocchis al pesto	Arroz con verduritas	Sopa	Garbanzos con espinacas
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada, tomate y olivas	Pavo con verdura al horno	Rollitos de primavera con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con verduras asadas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con pollo, huevo, y verduras. Fruta</i>
	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31	
Primero	Arroz milanés	Sopa minestrone	Espaguetis carbonara	Crema de calabacín	
Segundo	Pavo con lechuga, tomate, y picatostes	Albóndigas con salsa de tomate y patatas	Pollo al horno con lechuga y olivas	Huevos gratén con patatas	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	<i>Garbanzos salteados con calamar y puerro. Fruta</i>	<i>Muslitos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quesadilla casera con queso y ensalada con anchoas, zanahoria, tomate, aguacate. Fruta</i>	

La fruta de este mes es: naranja, fresas, 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 HUEVO

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Puré de legumbres	Arroz con tomate	Sopa de pescado
Segundo		Croquetas de bacalao con ensalada variada	Lomo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza con picadillo y zanahoria salteada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Pechuga de pollo a la plancha con cous cous y verduras. Fruta</i>	<i>Lubina con verduras y patata al horno. Fruta</i>	<i>Tortilla de coliflor con ensalada de tomate, queso y aguacate. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Crema de verduras con picatostes	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos estofados	Sopa	Paella de marisco
Segundo	Salchichas con patatas	Salmón al eneldo con ensalada	"Bollit"	Pollo asado con patatas y champiñones	Pescado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz salteado con champiñones, tomate y atún. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos de carne picada y ensalada. Fruta</i>	<i>Guisado de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes, cebolla y heura. Fruta</i>

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Macarrones con gambas	Crema de guisantes	Sopa	Lentejas estofadas	Ensalada de patata con atún y olivas
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y olivas	Pollo al curry con arroz	Lomo adobado con calabacín gratinado	Hamburguesa con patatas chips	Merluza empanada al horno con lechuga, tomate y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de espárragos con tomate a la plancha. Fruta</i>	<i>Macarrones integrales con cherrys y almejas. Fruta</i>	<i>Calabacín relleno de atún o carne con bechamel casera. Fruta</i>	<i>Bacalao con patata panadera y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pizza de calabacín con queso y jamón. Fruta</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Puré de verduras	Gnocchis al pesto	Arroz con verduritas	Sopa	Garbanzos con espinacas
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Pavo con ensalada, tomate y olivas	Merluza al horno con verdura al horno	Rollitos de primavera con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Dorada al horno con verduras asadas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con berenjena y calabacín rebozado. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con pollo, huevo, y verduras. Fruta</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31
Primero	Arroz milanese	Sopa minestrone	Espaguetis carbonara	Crema de calabacín
Segundo	Merluza en salsa verde con lechuga, tomate, y picatostes	Albóndigas con salsa de tomate y patatas	Pollo al horno con lechuga y olivas	Lomo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Garbanzos salteados con calamar y puerro. Fruta</i>	<i>Muslitos de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Quesadilla casera con queso y ensalada con anchoas, zanahoria, tomate, aguacate. Fruta</i>

La fruta de este mes es: naranja, fresas, 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