

		viernes 1
Primero		Lentejas con verduras
Segundo		Pescado frito con ensalada de tomate
Postre		Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Sopa de quinoa y berenjena rellena de soja texturizada. Fruta

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Tortellini cuatro quesos	Sopa de cocido	Garbanzos	Arroz con salsa boloñesa	Puré de guisantes
Segundo		Lomo adobado con zanahoria salteada	Pechuga rebozada con lechuga y tomate	Merluza al horno con patata panadera	Rollito de primavera con lechuga y tomate	Tortilla de patata con lechuga y olivas
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogurt natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Escalivada y tortilla de jamón york. Fruta	Champiñones gratinados con pescado azul. Fruta	Verduras estofadas con pollo. Fruta	Tabulé de cous cous y carne blanca. Fruta	Brócoli al vapor con pescado al papillote. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Sopa	Crema de verduras con picatostes	Arroz con tomate	<i>Jueves Santo</i>	<i>Viernes Santo</i>
Segundo		Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Rabas de calamar con lechuga y tomate		
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Sugerencia de cena		Ensalada completa y croquetas caseras de pescado. Fruta	Espinacas con patata y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta		

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
<i>Vacaciones Semana Santa</i>						

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Macarrones con gambitas	Sopa de pescado	Puré de legumbres	Vichyssoise	Arroz tres delicias
Segundo		Croquetas con ensalada	Tortilla de patata con tomate y atún	Lomo plancha con patatas asadas	Guiso de calamar con patata	Filete de merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Ensalada de legumbres completa con atún. Fruta	wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta	Brochetas de verduras y pavo. Fruta	Hervido de verduras con tortilla de queso. Fruta	Sopa de verduras con pescado azul. Fruta

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? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

		viernes 1
Primero		Lentejas con verduras
Segundo		Pescado frito con ensalada de tomate
Postre		Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Sopa de quinoa y berenjena rellena de soja texturizada. Fruta

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Pasta con verduras	Sopa de cocido	Garbanzos	Arroz con salsa boloñesa	Puré de guisantes
Segundo		Lomo adobado con zanahoria salteada	Pechuga rebozada con lechuga y tomate	Merluza al horno con patata panadera	Hamburguesa con lechuga y tomate	Tortilla de patata con lechuga y olivas
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogurt natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Escalivada y tortilla de jamón york. Fruta	Champiñones gratinados con pescado azul. Fruta	Verduras estofadas con pollo. Fruta	Tabulé de cous cous y carne blanca. Fruta	Brócoli al vapor con pescado al papillote. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Sopa	Crema de verduras con picatostes	Arroz con tomate	<i>Jueves Santo</i>	<i>Viernes Santo</i>
Segundo		Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con verduras	Merluza con lechuga y tomate		
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Sugerencia de cena		Ensalada completa y croquetas caseras de pescado. Fruta	Espinacas con patata y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta		

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
<i>Vacaciones Semana Santa</i>						

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Macarrones con gambitas	Sopa de pescado	Puré de legumbres	Vichyssoise	Arroz tres delicias
Segundo		Croquetas con ensalada	Tortilla de patata con tomate y atún	Lomo plancha con patatas asadas	Guiso de calamar con patata	Filete de merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Ensalada de legumbres completa con atún. Fruta	wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta	Brochetas de verduras y pavo. Fruta	Hervido de verduras con tortilla de queso. Fruta	Sopa de verduras con pescado azul. Fruta

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 LECHE

 ¿Alguna duda? Escríbenos a menus@lacinadabel.com

		viernes 1
Primero		Lentejas con verduras
Segundo		Pescado frito con ensalada de tomate
Postre		Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Sopa de quinoa y berenjena rellena de soja texturizada. Fruta

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Pasta con verduras	Sopa de cocido	Garbanzos	Arroz con salsa boloñesa	Puré de guisantes
Segundo		Lomo con zanahoria salteada	Pechuga rebozada con lechuga y tomate	Merluza al horno con patata panadera	Hamburguesa con lechuga y tomate	Tortilla de patata con lechuga y olivas
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Escalivada y tortilla de jamón york. Fruta	Champiñones gratinados con pescado azul. Fruta	Verduras estofadas con pollo. Fruta	Tabulé de cous cous y carne blanca. Fruta	Brócoli al vapor con pescado al papillote. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Sopa	Crema de verduras con picatostes	Arroz con tomate	<i>Jueves Santo</i>	<i>Viernes Santo</i>
Segundo		Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Merluza con lechuga y tomate		
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Sugerencia de cena		Ensalada completa y croquetas caseras de pescado. Fruta	Espinacas con patata y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta		

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
<i>Vacaciones Semana Santa</i>						

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Macarrones con gambitas	Sopa de pescado	Puré de legumbres	Vichyssoise	Arroz tres delicias
Segundo		Croquetas con ensalada	Tortilla de patata con tomate y atún	Lomo plancha con patatas asadas	Guiso de calamar con patata	Filete de merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Ensalada de legumbres completa con atún. Fruta	wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta	Brochetas de verduras y pavo. Fruta	Hervido de verduras con tortilla de queso. Fruta	Sopa de verduras con pescado azul. Fruta

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@lacocinadebel.com

		viernes 1				
Primero		Lentejas con verduras				
Segundo		Redondo de pavo con ensalada de tomate				
Postre		Fruta del tiempo				
Sugerencia de cena		Sopa de quinoa y berenjena rellena de soja texturizada. Fruta				

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Tortellini cuatro quesos	Sopa de cocido	Garbanzos	Arroz con salsa boloñesa	Puré de guisantes
Segundo		Lomo adobado con zanahoria salteada	Pechuga rebozada con lechuga y tomate	Merluza al horno con patata panadera	Rollito de primavera con lechuga y tomate	Tortilla de patata con lechuga y olivas
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogurt natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Escalivada y tortilla de jamón york. Fruta	Champiñones gratinados con solomillo de cerdo. Fruta	Verduras estofadas con pollo. Fruta	Tabulé de cous cous y carne blanca. Fruta	Brócoli al vapor con carne al papillote. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Sopa	Crema de verduras con picatostes	Arroz con tomate	<i>Jueves Santo</i>	<i>Viernes Santo</i>
Segundo		Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla francesa con lechuga y tomate		
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Sugerencia de cena		Ensalada completa y croquetas caseras de pescado. Fruta	Espinacas con patata y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta		

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
<i>Vacaciones Semana Santa</i>						

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Macarrones con ajo y perejil	Sopa	Puré de legumbres	Vichyssoise	Arroz tres delicias
Segundo		Croquetas con ensalada	Tortilla de patata con tomate	Lomo plancha con patatas asadas	Guiso de calamar con patata	Redondo de pavo con lechuga y tomate
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Ensalada de legumbres completa con atún. Fruta	wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta	Brochetas de verduras y pavo. Fruta	Hervido de verduras con tortilla de queso. Fruta	Sopa de verduras con pescado azul. Fruta

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

		viernes 1
Primero		Lentejas con verduras
Segundo		Pescado frito con ensalada de tomate
Postre		Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Sopa de quinoa y berenjena rellena de soja texturizada. Fruta

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Tortellini cuatro quesos	Sopa de cocido	Garbanzos	Arroz con salsa boloñesa	Puré de guisantes
Segundo		Lomo adobado con zanahoria salteada	Pechuga rebozada con lechuga y tomate	Merluza al horno con patata panadera	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga y olivas
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogurt natural	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Escalivada y tortilla de jamón york. Fruta	Champiñones gratinados con pescado azul. Fruta	Verduras estofadas con pollo. Fruta	Tabulé de cous cous y carne blanca. Fruta	Brócoli al vapor con pescado al papillote. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Sopa	Crema de verduras con picatostes	Arroz con tomate	<i>Jueves Santo</i>	<i>Viernes Santo</i>
Segundo		Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Rabas de calamar con lechuga y tomate		
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Sugerencia de cena		Ensalada completa y croquetas caseras de pescado. Fruta	Espinacas con patata y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta		

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
<i>Vacaciones Semana Santa</i>						

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Macarrones con gambitas	Sopa de pescado	Puré de legumbres	Vichyssoise	Arroz tres delicias
Segundo		Croquetas con ensalada	Hamburguesa con tomate y atún	Lomo plancha con patatas asadas	Guiso de calamar con patata	Filete de merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
Sugerencia de cena		Ensalada de legumbres completa con atún. Fruta	wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta	Brochetas de verduras y pavo. Fruta	Hervido de verduras con tortilla de queso. Fruta	Sopa de verduras con pescado azul. Fruta

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