

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Ensaladilla rusa	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y albahaca	Paella de verduras
Segundo	Tortilla de patatas con lechuga tomate y maíz	Merluza a la andaluza con lechuga y tomate	Salchichas con patata al horno	Lomo adobado con ensalada	Rollitos primavera con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Gnochis al pesto	Puré de verduras	Arroz salteado con champiñones, bacon y cebolla	Garbanzos con atún, tomate, pimiento, olivas y huevo	Sopa de cocido
Segundo	Merluza con lechuga, pepino y queso	Tortilla de patata zanahoria salteada	Pollo al horno con lechuga y tomate	Redondo de pavo con patatas al horno	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesas caseras con patata y boniato. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lencguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Arroz de pescado	Lentejas riojana	Sopa	Puré de guisantes	Ensalada de pasta (tomate, atún, olivas y maíz)
Segundo	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Pizza de jamón y queso	Merluza con verduras al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones y berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
	Canelones	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y huevo	Paella
	Rabas de calamar con ensalada	Salchichas de pollo con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde con patata	Pollo empanado con lechuga y olivas	Hamburguesa con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada
	<i>Salmón con cebolleta y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Sopa	Tortellini 4 quesos
Segundo	Bollit de huevo	Merluza con lechuga, zanahoria y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de calabacín. Fruta</i>	<i>Heura salteada con arroz integral y verduras. Fruta</i>

La fruta de este mes es: melón, sandía, 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 NO GLUTEN

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Ensaladilla rusa	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y albahaca	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla de patatas con lechuga tomate y maíz	Merluza a la andaluza con lechuga y tomate	Salchichas con patatas	Lomo adobado con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Gnocchis al pesto	Puré de verduras	Arroz salteado con champiñones, bacon y cebolla	Garbanzos con atún, tomate, pimiento, olivas y huevo	Sopa de cocido
Segundo	Merluza con lechuga, pepino y queso	Tortilla de patata zanahoria salteada	Pollo al horno con lechuga y tomate	Redondo de pavo con patatas al horno	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesas caseras con patata y boniato. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lenguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Arroz de pescado	Lentejas riojana	Sopa	Puré de guisantes	Ensalada de pasta
Segundo	Pescado con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Hamburguesa con patatas	Merluza con verduras al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones y berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albóndigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
	Pasta con tomate	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y huevo	Paella
	Pescado con ensalada	Salchichas de pollo con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde con patata	Pollo empanado con lechuga y olivas	Hamburguesa con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada
	<i>Salmón con cebolleta y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con carne, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Sopa	Pasta 4 quesos
Segundo	Bollit de huevo	Merluza con lechuga, zanahoria y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de calabacín. Fruta</i>	<i>Heura salteada con arroz integral y verduras. 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.



 Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

MENÚ SIN LECHE

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Ensaladilla rusa	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y albahaca	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla de patatas con lechuga tomate y maíz	Merluza a la andaluza con lechuga y tomate	Hamburguesa con patatas	Lomo con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Gnocis al pesto	Puré de verduras	Arroz salteado con champiñones, bacon y cebolla	Garbanzos con atún, tomate, pimiento, olivas y huevo	Sopa de cocido
Segundo	Merluza con lechuga, pepino y queso	Tortilla de patata zanahoria salteada	Pollo al horno con lechuga y tomate	Redondo de pavo con patatas al horno	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesas caseras con patata y boniato. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lencguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Arroz de pescado	Lentejas riojana	Sopa	Puré de guisantes	Ensalada de pasta
Segundo	Pescado con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Hamburguesa con patatas	Merluza con verduras al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones y berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
	Pasta con tomate	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y huevo	Paella
	Pescado con ensalada	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde con patata	Pollo empanado con lechuga y olivas	Hamburguesa con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	<i>Salmón con cebolleta y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate y atún. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con carne, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Sopa	Pasta con verdura
Segundo	Bollit de huevo	Merluza con lechuga, zanahoria y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de calabacín. Fruta</i>	<i>Heura salteada con arroz integral y verduras. Fruta</i>

La fruta de este mes es: melón, sandía, 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

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Ensaladilla rusa	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y albahaca	Arroz con verduras
Segundo	Tortilla de patatas con lechuga tomate y maíz	Hamburguesa con lechuga y tomate	Salchichas con patatas	Lomo adobado con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Bistec de ternera a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Gnochis al pesto	Puré de verduras	Arroz salteado con champiñones, bacon y cebolla	Garbanzos con tomate, pimiento, olivas y huevo	Sopa de cocido
Segundo	Salchichas con lechuga, pepino y queso	Tortilla de patata zanahoria salteada	Pollo al horno con lechuga y tomate	Redondo de pavo con patatas al horno	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesas caseras con patata y boniato. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Cinta de lomo al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Arroz salteado con verduras	Lentejas riojana	Sopa	Puré de guisantes	Ensalada de pasta
Segundo	Tortilla con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Pizza de jamón y queso	Hamburguesa con verduras al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones y berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y carne blanca. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Pasta con tomate	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y huevo	Paella
Segundo	Pescado con ensalada	Salchichas de pollo con zanahoria salteada	Redondo de pavo con patata	Pollo empanado con lechuga y olivas	Hamburguesa con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>chuletitas con cebolleta y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate y queso</i>	<i>Sopa de pasta con carne, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Sopa	Pasta 4 quesos
Segundo	Bollit de verduras	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de calabacín. Fruta</i>	<i>Heura salteada con arroz integral y verduras. Fruta</i>

La fruta de este mes es: melón, sandía, 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

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Ensaladilla rusa	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y albahaca	Arroz con verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga tomate y maíz	Merluza con lechuga y tomate	Salchichas con patatas	Lomo adobado con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y gambas salteadas con espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Gnocchis al pesto	Puré de verduras	Arroz salteado con champiñones, bacon y cebolla	Garbanzos con atún, tomate, pimiento y olivas	Sopa de cocido
Segundo	Merluza con lechuga, pepino y queso	Lomo con zanahoria salteada	Pollo al horno con lechuga y tomate	Redondo de pavo con patatas al horno	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesas caseras con patata y boniato. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lencguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Arroz de pescado	Lentejas riojana	Sopa	Puré de guisantes	Ensalada de pasta
Segundo	Pescado con lechuga y tomate	Pollo asado con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Hamburguesa con patatas	Merluza con verduras al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>solomillo de pavo con berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
	Pasta con tomate	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas	Paella
	Pescado con ensalada	Salchichas de pollo con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde con patata	Pechuga de pollo con lechuga y olivas	Hamburguesa con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada
	<i>Salmón con cebolleta y pimiento rojo. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón.</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y</i>	<i>Sopa de pasta con carne, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
Primero	Sopa	Pasta 4 quesos
Segundo	Bollit de verdura	Merluza con lechuga, zanahoria y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de calabacín. Fruta</i>	<i>Heura salteada con arroz integral y verduras. Fruta</i>

La fruta de este mes es: melón, sandía, 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