

MENÚ

ENERO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		ENSALADA VERDE CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz y atún) (4) CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) YOGUR (7)	WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS (2,6) POLLO ASADO ENS: LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABACÍN (1,7,3,9,10) MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) PATATA A CUADRO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) CROQUETAS DE MERLUZA Y GAMBAS (1,2,4,6,7,9,12) ENS: TOMATE, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS (1,7,3,9,10) POLLO AL CURRI ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATATA (3) ENS: DE TOMATE YOGUR (7)	SOPA DE VERDURAS (1,2,3,4,6,9,10,14) GUISO DE CALAMAR CON PATATA (14) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO	PURÉ DE GUISANTES (1,7,3,9,10) POLLO AL HORNO CON LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ MILANESA MERLUZA EN Salsa VERDE (1,4,12) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14) LOMO REBOZADO (1,6,13) ENS. LECHUGA Y TOMATE POSTRE LÁCTEO (7)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ARROZ (1) SALMÓN AL HORNO (4) ENS: LECHUGA, PEPINO Y QUESO (7) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS (1,7,3,9,10,12). HUEVOS EN Salsa DE TOMATE (3) PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	TORTELLINI CON Salsa DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,10,7) MERLUZA AL HORNO (4) ENS: LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, tortilla, guisantes, zanahoria (3) HAMBURGUESA SIN ALÉRGENOS ENS: BROTOS TIERNOS YOGUR (7)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14) RABAS DE CALAMAR (1,14) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos



INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

Acompañamos las comidas con pan y agua
 Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío
 Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto
 En ocasiones utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares para mantener nuestras raíces
 En ocasiones introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo
 Intentamos utilizar productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta
 En ocasiones combinamos cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad
***en caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto**
***en caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en cuenta el menú del día**
*** en caso de no poder comer cerdo o ternera por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.**
 *para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa vigente del BOE (decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Salmón a la plancha con puré de patata y brócoli + fruta	Sopa + tortilla francesa con judía verde + fruta	Guacamole + fajitas de pollo con verdura + fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada + hamburguesa con moniato + fruta	Tortilla francesa con guisantes y coliflor + fruta	Sopa de fideos de rape con verduras + fruta	Puré de calabaza + pollo a la plancha con arroz	Ensalada + "pa amb oli" de queso + fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO	Sopa + revuelto con zanahoria hervida + fruta	Muslo de pollo al horno con champiñones y patata + fruta	Crema de verduras + crep de jamón y queso + fruta	Ensalada + brochetas de pollo con puré de patata + fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lomo con patata y judía verde + fruta	Cuscús con verduras y huevo duro + fruta	Sopa de bullit de pollo y verdura + fruta	Crema de calabacín + merluza con zanahoria hervida	Ensalada + pavo a la plancha con arroz + fruta