

MENÚ

FEBRERO 2025



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON SALSA DE TOMATE PESCADO EMPANADO (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES SALTEADOS CON BAICON Y CEBOLLA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE LENTEJAS CON CHORIZO (1,7) PECHUGA DE POLLO REBOZADA (1,6,7,13) ENS: LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA (2,3,4,6,9,14) MERLUZA AL HORNO (4) PATATA AL HORNO POSTRE LÁCTEO (7)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14) CROQUETAS DE COCIDO (1,2,3,4,6,7,14) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	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 (2,3,4,6,9,14) MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) PATATA A CUADRO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 (2,3,4,6,9,14) POLLO AL CURRI (1,8,10,11) 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 FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ESPAQUETIS AL PESTO (1,3,6,10,7) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES (2,3,4,6,9,14) 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	ESTOFADO DE LENTEJAS (1) LOMO REBOZADO (1,6,7,10,13) ENS. LECHUGA Y TOMATE POSTRE LÁCTEO (7)	DÍA NO LECTIVO

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



MENÚ

FEBRERO 2025



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 mediterranea 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lomo con puré de patata y brócoli + fruta	Tomate con aguacate + lubina al horno con moniato + fruta	Ensalada de remolacha y manzana + tortilla de patata con pan moreno + fruta	Sopa + hervido de pollo con col y patata + fruta	Puré de verduras + merluza al horno con patata
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Traseros de conejo con salsa conchampiñones y arroz + fruta	Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada con maíz + boquerones rebozados + fruta	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	DÍA NO LECTIVO

