

MENÚ

OCTUBRE 2024



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) BUÑUELOS DE BACALAO (1,2,3,4,6,7) ENS: TOMATE, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ARROZ: ACEITUNAS, MAÍZ Y ATÚN (4) PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA SALTEADA (7) FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATATA (3) ENS: DE TOMATE YOGUR (7)	CREMA DE ZANAHORIA (1,7,3,9,10) POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES (1,7,3,9,10) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA MIXTA (2,4,6,14) MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12) ENS. LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATA: patata, tomate, atún y huevo (3,4) LOMO REBOZADO (1,6,13) BRÓCOLI AL VAPOR NATILLA (7)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ARROZ (1) TORTILLA FRANCESA (3) ENS: LECHUGA, PEPINO Y QUESO (7) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS (1,7,3,9,10,12). HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3) PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS (1,2,3,4,6,9,10,14) MERLUZA AL HORNO (4) ENS: LECHUGA Y TOMATE YOGUR (7)	"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	GNOCCHIS CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,6,7,10) PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, tortilla, guisantes, zanahoria (3) RABAS DE CALAMAR (1,14) ENS: BROTES TIERNOS FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ A LA CUBANA PESCADO EMPANADO (1,2,3,4,7,14) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA: TOMATE, ACEITUNAS Y PAVO (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE LENTEJAS CON CHORIZO (1,7) POLLO REBOZADO (1,6,7,13) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS (1,7,3,9,10) MERLUZA AL HORNO (4) TUMBET : patata, tomate en salsa, calabacín FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ALUBIAS (12) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6) CON ARROZ BLANCO HERVIDO HELADO (7)
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11) CROQUETAS DE POLLO (1,6,7,9) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE YOGUR (7)	ENSALADA CÉSAR (1,6,7,8,11) LASAÑA DE ATÚN (1,2,3,6,7,8,9,10,14) FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO	

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



MENÚ

OCTUBRE 2024



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**
*** en caso de no poder comer cerdo 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

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Humus de garbanzos + tortilla francesa con judía verde + fruta	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta	Ensalada de tomate y aguacate + sopa de fideos con albóndigas + fruta	Guisantes con patata y huevo duro + fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Tortilla de patata con ensalada de aguacate y tomate + fruta	Sopa + hamburguesa de ternera con remolacha + fruta	Brochetas de pollo con arroz y guisantes + fruta	Dorada al horno con tomate, puerro y patata + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Solomillo con moniato y judía verde salteada + fruta	Revuelto de huevo con jamón + brócoli con patata	Merluza al horno con pisto y patata + fruta	Gazpacho + Tortilla francesa con pan + fruta	Sopa + pollo hervido con judía verde + fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Humus de garbanzo con crudités de zanahoria + brochetas de pollo + fruta	Salmón a la plancha con ensalada de arroz, maíz y aguacate + fruta	Melón con jamón + tortilla de patata + yogur	Ensalada de manzana y zanahoria rallada + "pa amb oli" de queso + fruta	Espaguetis con gambas y calabacín + fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Lenguado a la plancha con col y patata + fruta	Ensalada de col morada y manzana + cuscús con pollo + fruta	Huevo a la plancha con moniato y coliflor + fruta	Crema de calabaza + salchichas momia con guacamole + fruta	

