

MENÚ

MARZO 2025



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14)	ARROZ TRES DELICIAS: tortilla, guisantes, zanahoria (3)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	TORTELLINI NAPOLITANA (1,3,6,10)
DÍA NO LECTIVO	HAMBURGUESA MIXTA (6)	RABAS DE CALAMAR (1,14)	PAVO BRASEADO	MERLUZA AL HORNO (4)
	ENS: LECHUGA Y TOMATE	ENS: BROTES TIERNOS	ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ	ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	MACARRONES SALTEADOS CON BAICON Y CEBOLLA (1,3,6,10)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON CHORIZO (1,7)	CREMA DE ZANAHORIA (2,3,4,6,9,14)	GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURA
PESCADO EMPANADO (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13, 14)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)	PECHUGA DE POLLO REBOZADA (1,6,7,13)	MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)
ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO	ENS: LECHUGA Y ACEITUNAS	PATATA AL HORNO	ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA (1,2,3,4,6,9,10,14)	GARBANZOS AL CURRI (1,8,10,11)	ENSALADA VERDE CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz y atún) (4)	WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS (2,6)	PURÉ DE CALABACÍN (2,3,4,6,9,14)
CROQUETAS DE COCIDO (1,2,3,4,6,7,14)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	POLLO ASADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)
ENS: LECHUGA Y MAÍZ	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE	YOGUR (7)	ENS: LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ	PATATA A CUADRO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10)	CREMA DE VERDURAS (2,3,4,6,9,14)	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS (1,2,3,4,6,9,10,14)
PAVO A LA PLANCHA	CROQUETAS DE MERLUZA Y GAMBAS (1,2,4,6,7,9,12)	POLLO AL CURRI (1,8,10,11)	TORTILLA DE PATATA (3)	GUIZO DE CALAMAR CON PATATA (14)
ENSALADA VERDE	ENS: TOMATE, PEPINO Y MAÍZ	ARROZ	ENS: DE TOMATE	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 31				
ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,6,10,7)				
TORTILLA FRANCESA (3)				
ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				
FRUTA DE TEMPORADA				
<p>Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustaciód 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramucos 14 Moluscos</p>				



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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
DÍA NO LECTIVO	Brochetas de pollo + brócoli con patata hervida + fruta	Lubina al horno con calabaza y moniato + fruta	Sopa + albóndigas hervidas con judía verde + fruta	Ensalada de aguacate + huevos fritos con arroz + fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Conejo con salsa con champiñones 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 tofu con verdura + fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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 31				
Ensalada con maíz + boquerones rebozados + fruta				