

# MENÚ

## ABRIL 2025

|   | MARTES 1  | MIÉRCOLES 2   | JUEVES 3  | VIERNES 4                          |
|---|---|---|---|------------------------------------|
|   | PURÉ DE GUISANTES (1,7,3,9,10)  | ARROZ MILANESA  | SOPA ( 1,2,3,4,6,9,10,14)   | ESTOFADO DE LENTEJAS CON ARROZ (1) |
|   | POLLO AL HORNO CON LIMÓN  | MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12)   | LOMO REBOZADO (1,6,13)  | SALMÓN AL HORNO (4)                |
|   | PATATA FRITA  | BRÓCOLI AL VAPOR  | ENS. LECHUGA Y TOMATE   | ENS: LECHUGA, PEPINO Y QUESO (7)   |
|   | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA  | POSTRE LÁCTEO (7)   | FRUTA DE TEMPORADA                 |
| LUNES 7   | MARTES 8  | MIÉRCOLES 9   | JUEVES 10   | VIERNES 11                         |
| CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS (1,7,3,9,10,12).  | SOPA ( 1,2,3,4,6,9,10,14)   | ARROZ TRES DELICIAS: tortilla, guisantes, zanahoria (3)                     | GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS  | TORTELLINI NAPOLITANA (1,3,6,10)   |
| HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)   | HAMBURGUESA MIXTA (6)   | RABAS DE CALAMAR (1,14)   | PAVO BRASEADO   | MERLUZA AL HORNO (4)               |
| PATATA FRITA  | ENS: LECHUGA Y TOMATE   | ENS: BROTOS TIERNOS   | ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  | ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA           |
| FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA  | YOGUR (7)   | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA                 |
| LUNES 14  | MARTES 15   | MIÉRCOLES 16  | JUEVES 17   | VIERNES 18                         |
| ARROZ CON SALSA DE TOMATE   | ENSALADA DE HELICES : Tomate, lechuga iceberg y atún (1,3,4,6,10)         | ESTOFADO DE LENTEJAS CON CHORIZO (1,7)                                      |  |                                    |
| PESCADO EMPANADO (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14)  | FRITO DE BEL: pollo, cebolla pimiento rojo, pimiento verde y patata frita | SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)                                       |   |                                    |
| ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA  | FRUTA DE TEMPORADA  | ENS: LECHUGA Y ACEITUNAS  |   |                                    |
| FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA  | CREPELLS (1,3,7)  |   |                                    |
| LUNES 21  | MARTES 22   | MIÉRCOLES 23  | JUEVES 24   | VIERNES 25                         |
| <b>SEMANA SANTA</b>   |   |   |   |                                    |
| LUNES 28  | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30  |   |                                    |
| SOPA ( 1,2,3,4,6,9,10,14)   | GARBANZOS AL CURRI (1,8,10,11)  | ENSALADA VERDE CON ATÚN Y HUEVO (lechuga, tomate, maíz, atún y huevo) (3,4) |   |                                    |
| 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)                     |   |                                    |
| ENS: LECHUGA Y MAÍZ   | ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  | YOGUR (7)   |   |                                    |
| FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA  |   |   |                                    |
| <b>Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:</b> 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramucos 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

|   | MARTES 1  | MIÉRCOLES 2   | JUEVES 3  | VIERNES 4  |
|---|---|---|---|--|
|   | Tortilla de patata con zanahoria y guisantes + fruta      | Pollo al horno con moniato y calabaza + fruta                               | Crema de verduras + crep de jamón y queso + fruta                                     | Guacamole + fajitas de pollo con verdura + fruta       |
| LUNES 7   | MARTES 8  | MIÉRCOLES 9   | JUEVES 10   | VIERNES 11   |
| Boquerones en tempura + ensalada de arroz + fruta | 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 14  | MARTES 15   | MIÉRCOLES 16  | JUEVES 17   | VIERNES 18   |
| 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 |  |  |
| LUNES 21  | MARTES 22   | MIÉRCOLES 23  | JUEVES 24   | VIERNES 25   |
| <b>SEMANA SANTA</b>                               |   |   |   |  |
| LUNES 28  | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30  |   |  |
| Conejo con salsa con champiñones y arroz + fruta  | Dorada a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta     | Huevos hervidos con puré de patata y brócoli + fruta                        |   |  |