


MENÚ

SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
		"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (7,12) 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ A LA CUBANA PESCADO BLANCO EMPANADO (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14) 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 POLLO REBOZADO (1,3) 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) HELADO (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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 CROQUETAS DE COCIDO (1,2,3,4,6,7,14) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE YOGUR (7)	ENSALADA CÉSAR (1) LASAÑA DE ATÚN (1,2,3,6,7,8,9,10,14) FRUTA DE TEMPORADA	WOK DE ARROZ CON VERDURAS (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 30	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA HAMBURGUESA DE TERNERA (6) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA			

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

SEPTIEMBRE 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
		Merluza al horno con pisto y patata + fruta	Gazpacho + Tortilla francesa con pan + fruta	Sopa + pollo hervido con judía verde + fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
"burritos" de pollo con verduras + fruta	Crema de verduras con patata y huevo duro + fruta	Lomo a la plancha con brócoli y cuscús + fruta	Sopa + tortilla francesa con ensalada mixta + fruta	Ensalada de tomate y aguacate + pizza casera
LUNES 30				
Ensalada de lechuga con pipas y remolacha + Dorada al horno con patata + fruta				

