

| | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|---|--|
| Primero | Garbanzos estofados | Espaguetis boloñesa | Arroz tres delicias |
| Segundo | Salchichas con ensalada | Filete de pavo con calabacín gratinado | Merluza con lechuga y tomate |
| Postre | Natillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Tortilla de patatas con ensalada al gusto. Fruta | Puré de legumbres con pechuga de pollo rebozada al horno. Fruta | Quinoa salteada con gambitas, calabacín y cebolla. Fruta |

| | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|---------------------------------------|----------|-------------|--|---|
| Primero | <h1 style="color: red;">¡Fiesta!</h1> | | | Fideuá de marisco | Lentejas estofadas |
| Segundo | | | | Merluza rebozada con lechuga variada | Tortilla de patatas con tomate y atún |
| Postre | | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | | Sopa de arroz y verduras con alitas de pollo al horno. Fruta | Crema de calabaza con revuelto de espárragos. Fruta |

| | lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Primero | Arroz con tomate | Garbanzos con espinacas | Macarrones carbonara | Sopa | Crema de calabaza y zanahoria |
| Segundo | Hamburguesa con verduras salteadas | Huevos hervidos con patata y verdura | Lomo de cerdo adobado con ensalada variada | Pechuga rebozada con lechuga y tomate | Canelones |
| Postre | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Pechuga de pavo con judías verdes salteadas y boniato al horno. Fruta | Croquetas caseras de champiñones con ensalada de tomate, queso fresco y aguacate. Fruta | Dorada al horno con patatas y verduras al gusto. Fruta | Ensalada de pasta de legumbres con zanahoria, tomate y atún. Fruta | Estofado de verduras con guisantes y huevo duro. Fruta |

| | lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 |
|--------------------|--|--|--|
| Primero | Crema de guisantes | Sopa de navidad | Wok de arroz |
| Segundo | Merluza con picadillo y patata panadera | Pollo asado con patatas y champiñones | Croquetas de espinacas con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Sorpresa Navidad | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Chuletas de sajonia y arroz integral salteado con cebolla y curry. Fruta | Guisado de verduras con garbanzos y carne. Fruta | Lomo a la plancha con patatas al vapor y hummus casero con crudités. Fruta |



La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

| | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|---|--|
| Primero | Garbanzos estofados | Pasta boloñesa | Arroz tres delicias |
| Segundo | Salchichas con patatas | Filete de pavo con calabacín gratinado | Merluza con lechuga y tomate |
| Postre | Natillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Tortilla de patatas con ensalada al gusto. Fruta | Puré de legumbres con pechuga de pollo rebozada al horno. Fruta | Quinoa salteada con gambitas, calabacín y cebolla. Fruta |

| | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|------------------------|----------|-------------|--|---|
| Primero | <i>¡Fiesta!</i> | | | Fideuá de marisco | Lentejas estofadas |
| Segundo | | | | Merluza rebozada con lechuga variada | Tortilla de patatas con tomate y atún |
| Postre | | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | | Sopa de arroz y verduras con alitas de pollo al horno. Fruta | Crema de calabaza con revuelto de espárragos. Fruta |

| | lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Primero | Arroz con tomate | Garbanzos con espinacas | Macarrones carbonara | Sopa | Crema de calabaza y zanahoria |
| Segundo | Hamburguesa con verduras salteadas | Huevos hervidos con patata y verdura | Lomo de cerdo con ensalada variada | Pechuga rebozada con lechuga y tomate | Canelones |
| Postre | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Pechuga de pavo con judías verdes salteadas y boniato al horno. Fruta | Croquetas caseras de champiñones con ensalada de tomate, queso fresco y aguacate. Fruta | Dorada al horno con patatas y verduras al gusto. Fruta | Ensalada de pasta de legumbres con zanahoria, tomate y atún. Fruta | Estofado de verduras con guisantes y huevo duro. Fruta |

| | lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 |
|--------------------|--|--|--|
| Primero | Crema de guisantes | Sopa de navidad | Wok de arroz |
| Segundo | Merluza con picadillo y patata panadera | Pollo asado con patatas y champiñones | Croquetas con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Sorpresa Navidad | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Chuletas de sajonia y arroz integral salteado con cebolla y curry. Fruta | Guisado de verduras con garbanzos y carne. Fruta | Lomo a la plancha con patatas al vapor y hummus casero con crudités. Fruta |



La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

| | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|---|--|
| Primero | Garbanzos estofados | Espaguetis boloñesa | Arroz tres delicias |
| Segundo | Salchichas con patatas | Filete de pavo con calabacín gratinado | Lomo con lechuga y tomate |
| Postre | Natillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Tortilla de patatas con ensalada al gusto. Fruta | Puré de legumbres con pechuga de pollo rebozada al horno. Fruta | Quinoa salteada con gambitas, calabacín y cebolla. Fruta |

| | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|----------------|----------|-------------|--|---|
| Primero | <i>Fiesta!</i> | | | Fideuá de verduras | Lentejas estofadas |
| Segundo | | | | Pechuga de pollo con lechuga variada | Tortilla de patatas con tomate |
| Postre | | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | | Sopa de arroz y verduras con alitas de pollo al horno. Fruta | Crema de calabaza con revuelto de espárragos. Fruta |

| | lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| Primero | Arroz con tomate | Garbanzos con espinacas | Macarrones carbonara | Sopa | Crema de calabaza y zanahoria |
| Segundo | Hamburguesa con verduras salteadas | Huevos hervidos con patata y verdura | Lomo de cerdo con ensalada variada | Pechuga rebozada con lechuga y tomate | Pasta con tomate |
| Postre | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Pechuga de pavo con judías verdes salteadas y boniato al horno. Fruta | Croquetas caseras de champiñones con ensalada de tomate, queso fresco y aguacate. Fruta | Sepia a la plancha con patatas y verduras- Fruta | Ensalada de pasta de legumbres con zanahoria, tomate. Fruta | Estofado de verduras con guisantes y huevo duro. Fruta |

| | lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 |
|--------------------|--|--|--|
| Primero | Crema de guisantes | Sopa de navidad | Wok de arroz |
| Segundo | Pavo con patata panadera | Pollo asado con patatas y champiñones | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Sorpresa Navidad | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Chuletas de sajonia y arroz integral salteado con cebolla y curry. Fruta | Guisado de verduras con garbanzos y carne. Fruta | Lomo a la plancha con patatas al vapor y hummus casero con crudités. Fruta |



La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

| | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|---|--|
| Primero | Garbanzos estofados | Espaguetis boloñesa | Arroz tres delicias |
| Segundo | Hamburguesa con patatas | Filete de pavo con calabacín | Merluza con lechuga y tomate |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Tortilla de patatas con ensalada al gusto. Fruta | Puré de legumbres con pechuga de pollo rebozada al horno. Fruta | Quinoa salteada con gambitas, calabacín y cebolla. Fruta |

| | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|----------------|----------|-------------|--|--|
| Primero | <i>Fiesta!</i> | | | Fideuá de marisco | Lentejas estofadas |
| Segundo | | | | Merluza rebozada con lechuga variada | Tortilla de patatas con tomate y atún |
| Postre | | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | | Sopa de arroz y verduras con alitas de pollo al horno. Fruta | Crema de calabaza con reuelto de espárragos. Fruta |

| | lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Primero | Arroz con tomate | Garbanzos con espinacas | Macarrones con champiñones | Sopa | Crema de calabaza y zanahoria |
| Segundo | Hamburguesa con verduras salteadas | Huevos hervidos con patata y verdura | Lomo de cerdo con ensalada variada | Pechuga rebozada con lechuga y tomate | Pasta con tomate |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Pechuga de pavo con judías verdes salteadas y boniato al horno. Fruta | Croquetas caseras de champiñones con ensalada de tomate y aguacate. Fruta | Dorada al horno con patatas y verduras al gusto. Fruta | Ensalada de pasta de legumbres con zanahoria, tomate y atún. Fruta | Estofado de verduras con guisantes y huevo duro. Fruta |

| | lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 |
|--------------------|--|--|--|
| Primero | Crema de guisantes | Sopa de navidad | Wok de arroz |
| Segundo | Merluza con picadillo y patata panadera | Pollo asado con patatas y champiñones | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Sorpresa Navidad | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Chuletas de sajonia y arroz integral salteado con cebolla y curry. Fruta | Guisado de verduras con garbanzos y carne. Fruta | Lomo a la plancha con patatas al vapor y hummus casero con crudités. Fruta |

La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



| | miércoles 1 | jueves 2 | viernes 3 |
|--------------------|--|---|--|
| Primero | Garbanzos estofados | Espaguetis boloñesa | Arroz tres delicias |
| Segundo | Salchichas con patatas | Filete de pavo con calabacín gratinado | Merluza con lechuga y tomate |
| Postre | Natillas | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Libritos de jamón y queso con ensalada al gusto. Fruta | Puré de legumbres con pechuga de pollo rebozada al horno. Fruta | Quinoa salteada con gambitas, calabacín y cebolla. Fruta |

| | lunes 6 | martes 7 | miércoles 8 | jueves 9 | viernes 10 |
|--------------------|------------------------|----------|-------------|--|---|
| Primero | <i>¡Fiesta!</i> | | | Fideuá de marisco | Lentejas estofadas |
| Segundo | | | | Merluza rebozada con lechuga variada | Pavo con ensalada de tomate y atún |
| Postre | | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | | Sopa de arroz y verduras con alitas de pollo al horno. Fruta | Crema de calabaza con filete de ternera y espárragos. Fruta |

| | lunes 13 | martes 14 | miércoles 15 | jueves 16 | viernes 17 |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| Primero | Arroz con tomate | Garbanzos con espinacas | Macarrones carbonara | Sopa | Crema de calabaza y zanahoria |
| Segundo | Hamburguesa con verduras salteadas | Pavo con patata y verdura | Lomo de cerdo con ensalada variada | Pechuga rebozada con lechuga y tomate | Pasta con tomate |
| Postre | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Pechuga de pavo con judías verdes salteadas y boniato al horno. Fruta | Croquetas caseras de champiñones con ensalada de tomate, queso fresco y aguacate. Fruta | Dorada al horno con patatas y verduras al gusto. Fruta | Ensalada de pasta de legumbres con zanahoria, tomate y atún. Fruta | Estofado de verduras con guisantes y bacalao. Fruta |

| | lunes 20 | martes 21 | miércoles 22 |
|--------------------|--|--|--|
| Primero | Crema de guisantes | Sopa de navidad | Wok de arroz |
| Segundo | Merluza con picadillo y patata panadera | Pollo asado con patatas y champiñones | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Sorpresa Navidad | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | Chuletas de sajonia y arroz integral salteado con cebolla y curry. Fruta | Guisado de verduras con garbanzos y carne. Fruta | Lomo a la plancha con patatas al vapor y hummus casero con crudités. Fruta |



La fruta de este mes es: mandarina, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164