

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero			Arroz con tomate	Sopa	Puré de legumbres
Segundo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Croquetas con lechuga, zanahoria y olivas	"Bollit"	Huevos a la gallega con patatas
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Gallo a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Quesadillas caseras con aguacate, tomate y queso. Fruta	Ensalada de patata con atún. Fruta
	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz milanesa	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de pollo	Macarrones con verduritas
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con cereales salteados con verduritas	Huevos graten con patatas	Merluza empanada al horno con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con queso, jamón y rúcula. Fruta	Pollo al horno con verduras y boniato. Fruta	Rodaballo al horno con berenjena. Fruta	Patata, brócoli, zanahoria y huevo hervido. Fruta	Calamarcitos a la plancha con guisantes salteados. Fruta
	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Crema de guisantes	Lentejas guisadas	Sopa de pescado	Ensalada de tomate con jamón y queso	Paella de Marisco
Segundo	"Frit de na Bel"	Tortilla de patatas con queso con lechuga y zanahoria	Merluza a la naranja con lechuga con patata panadera	Salchichas al vino con patatas	Rabas de calamar con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Sopa de pollo desmenuzado con puerro y zanahoria. Fruta	Pepito de pechuga de pollo. Fruta	Bacalao rebozado al horno con ensalada de espinacas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta
	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Tortellini 4 quesos	Puré de verduras con picatostes	Ensalada de lechuga variada con olivas, tomate y atún	Arròs Brut	Garbanzos con huevo y espinacas
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y orégano	Pollo asado con patatas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Filete de merluza al limón con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Yogurt natural
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con patatas y cebolla. Fruta	Aguja de cerdo con ensalada. Fruta	Puré de verduras con huevo duro y jamón troceado. Fruta	Lubina al horno con patatò y tomate. Fruta	Canelones caseros de marisco. Fruta
	lunes 29	martes 30	miércoles 31		
Primero	Sopa minestrone	Pasta carbonara	Puré de calabacín		
Segundo	Lomo a la mostaza con patatas asadas	Pechuga rebozada con lechuga	Albóndigas estofadas con verduras y patatas		
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	Lasaña de calabacín. Fruta	Sopa de pescado con fideos. Fruta	Arroz integral salteado con pollo. Fruta		

La fruta de este mes es: naranja, mandarina, fresas, 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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero			Arroz con tomate	Sopa	Puré de legumbres
Segundo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Croquetas con lechuga, zanahoria y olivas	"Bollit"	Huevos a la gallega con patatas
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Gallo a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Quesadillas caseras con aguacate, tomate y queso. Fruta	Ensalada de patata con atún. Fruta

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz milanesa	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de pollo	Macarrones con verduritas
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con verduritas	Huevos graten con patatas	Merluza empanada al horno con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con queso, jamón y rúcula. Fruta	Pollo al horno con verduras y boniato. Fruta	Rodaballo al horno con berenjena. Fruta	Patata, brócoli, zanahoria y huevo hervido. Fruta	Calamarcitos a la plancha con guisantes salteados. Fruta

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Crema de guisantes	Lentejas guisadas	Sopa de pescado	Ensalada de tomate con jamón y queso	Paella de Marisco
Segundo	"Frit de na Bel"	Tortilla de patatas con queso con lechuga y zanahoria	Merluza a la naranja con lechuga con patata panadera	Salchichas al vino con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Sopa de pollo desmenuzado con puerro y zanahoria. Fruta	Pepito de pechuga de pollo. Fruta	Bacalao rebozado al horno con ensalada de espinacas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Pasta con salsa de nata	Puré de verduras	Ensalada de lechuga variada con olivas, tomate y atún	Arròs Brut	Garbanzos con huevo y espinacas
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y orégano	Pollo asado con patatas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Filete de merluza al limón con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Yogurt natural
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con patatas y cebolla. Fruta	Aguja de cerdo con ensalada. Fruta	Puré de verduras con huevo duro y jamón troceado. Fruta	Lubina al horno con patatò y tomate. Fruta	Canelones caseros de marisco. Fruta

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa minestrone	Pasta carbonara	Puré de calabacín
Segundo	Lomo a la mostaza con patatas asadas	Pechuga rebozada con lechuga	Albóndigas estofadas con verduras y patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lasaña de calabacín. Fruta	Sopa de pescado con fideos. Fruta	Arroz integral salteado con pollo. Fruta

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

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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	<b>FESTIVO</b>		Arroz con tomate	Sopa	Puré de legumbres
Segundo		<b>NO LECTIVO</b>	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y olivas	"Bollit"	Huevos a la gallega con patatas
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Gallo a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Quesadillas caseras con aguacate, tomate y queso. Fruta	Ensalada de patata con atún. Fruta

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz milanesa	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de pollo	Macarrones con verduritas
Segundo	Lomo con zanahoria salteada	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con cereales salteados con verduritas	Huevos con patatas	Merluza empanada al horno con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con queso, jamón y rúcula. Fruta	Pollo al horno con verduras y boniato. Fruta	Rodaballo al horno con berenjena. Fruta	Patata, brócoli, zanahoria y huevo hervido. Fruta	Calamarcitos a la plancha con guisantes salteados. Fruta

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Crema de guisantes	Lentejas guisadas	Sopa de pescado	Ensalada de tomate con jamón	Paella de Marisco
Segundo	"Frit de na Bel"	Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria	Merluza a la naranja con lechuga con patata panadera	Salchichas al vino con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Sopa de pollo desmenuzado con puerro y zanahoria. Fruta	Pepito de pechuga de pollo. Fruta	Bacalao rebozado al horno con ensalada de espinacas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Pasta con tomate	Puré de verduras con picatostes	Ensalada de lechuga variada con olivas, tomate y atún	Arròs Brut	Garbanzos con huevo y espinacas
Segundo	Pechuga con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y orégano	Pollo asado con patatas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Filete de merluza al limón con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Yogurt natural
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con patatas y cebolla. Fruta	Aguja de cerdo con ensalada. Fruta	Puré de verduras con huevo duro y jamón troceado. Fruta	Lubina al horno con patatò y tomate. Fruta	Canelones caseros de marisco. Fruta

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa minestrone	Pasta con tomate	Puré de calabacín
Segundo	Lomo a la mostaza con patatas asadas	Pechuga rebozada con lechuga	Albóndigas estofadas con verduras y patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lasaña de calabacín. Fruta	Sopa de pescado con fideos. Fruta	Arroz integral salteado con pollo. Fruta

La fruta de este mes es: naranja, madarina, 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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero			Arroz con tomate	Sopa	Puré de legumbres
Segundo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Croquetas con lechuga, zanahoria y olivas	"Bollit"	Huevos a la gallega con patatas
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Gallo a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Quesadillas caseras con aguacate, tomate y queso. Fruta	Ensalada de patata con atún. Fruta
	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz milanesa	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de pollo	Macarrones con verduritas
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con cereales salteados con verduritas	Huevos graten con patatas	Pavo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con queso, jamón y rúcula. Fruta	Pollo al horno con verduras y boniato. Fruta	Rodaballo al horno con berenjena. Fruta	Patata, brócoli, zanahoria y huevo hervido. Fruta	Calamarcitos a la plancha con guisantes salteados. Fruta
	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Crema de guisantes	Lentejas guisadas	Sopa de pollo	Ensalada de tomate con jamón y queso	Paella de Marisco
Segundo	"Frit de na Bel"	Tortilla de patatas con queso con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con lechuga con patata panadera	Salchichas al vino con patatas	Pollo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Sopa de pollo desmenuzado con puerro y zanahoria. Fruta	Pepito de pechuga de pollo. Fruta	Bacalao rebozado al horno con ensalada de espinacas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta
	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Tortellini 4 quesos	Puré de verduras con picatostes	Ensalada de lechuga variada con olivas, tomate	Arròs Brut	Garbanzos con huevo y espinacas
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y orégano	Pollo asado con patatas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Pavo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Yogurt natural
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con patatas y cebolla. Fruta	Aguja de cerdo con ensalada. Fruta	Puré de verduras con huevo duro y jamón troceado. Fruta	Lubina al horno con patatò y tomate. Fruta	Canelones caseros de marisco. Fruta
	lunes 29	martes 30	miércoles 31		
Primero	Sopa minestrone	Pasta carbonara	Puré de calabacín		
Segundo	Lomo a la mostaza con patatas asadas	Pechuga rebozada con lechuga	Albóndigas estofadas con verduras y patatas		
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	Lasaña de calabacín. Fruta	Sopa de pescado con fideos. Fruta	Arroz integral salteado con pollo. Fruta		

La fruta de este mes es: naranja, madarina, 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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	<b>FESTIVO</b>		Arroz con tomate	Sopa	Puré de legumbres
Segundo		<b>NO LECTIVO</b>	Pavo plancha con lechuga, zanahoria y olivas	"Bollit"	Hamburguesa con lechuga variada
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Gallo a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Quesadillas caseras con aguacate, tomate y queso. Fruta	Ensalada de patata con atún. Fruta

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz milanesa	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de pollo	Macarrones con verduritas
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con cereales salteados con verduritas	Pechuga de pollo con patatas	Merluza empanada al horno con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con queso, jamón y rúcula. Fruta	Pollo al horno con verduras y boniato. Fruta	Rodaballo al horno con berenjena. Fruta	Patata, brócoli, zanahoria y huevo hervido. Fruta	Calamarcitos a la plancha con guisantes salteados. Fruta

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Crema de guisantes	Lentejas guisadas	Sopa de pescado	Ensalada de tomate con jamón y queso	Paella de Marisco
Segundo	"Frit de na Bel"	Lomo plancha con lechuga y zanahoria	Merluza a la naranja con lechuga con patata panadera	Salchichas al vino con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bistec de ternera con champiñones. Fruta	Sopa de pollo desmenuzado con puerro y zanahoria. Fruta	Pepito de pechuga de pollo. Fruta	Bacalao rebozado al horno con ensalada de espinacas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Pasta con tomate	Puré de verduras con picatostes	Ensalada de lechuga variada con olivas, tomate y atún	Arròs Brut	Garbanzos con huevo y espinacas
Segundo	Pavo con lechuga y tomate	Lomo con tomate y orégano	Pollo asado con patatas	Hamburguesa con lechuga y maíz	Filete de merluza al limón con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt macedonia	Yogurt natural
Sugerencia de cena	Hamburguesa casera con patatas y cebolla. Fruta	Aguja de cerdo con ensalada. Fruta	Puré de verduras con huevo duro y jamón troceado. Fruta	Lubina al horno con patatò y tomate. Fruta	Canelones caseros de marisco. Fruta

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa minestrone	Pasta carbonara	Puré de calabacín
Segundo	Lomo a la mostaza con patatas asadas	Pechuga rebozada con lechuga	Albóndigas estofadas con verduras y patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lasaña de calabacín. Fruta	Sopa de pescado con fideos. Fruta	Arroz integral salteado con pollo. Fruta

La fruta de este mes es: naranja, madarina, 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