


	<b>lunes 1</b>	<b>martes 2</b>	<b>miércoles 3</b>	<b>jueves 4</b>	<b>viernes 5</b>
Primero	 <b>FESTIVO</b>	"Arròs Brut"	Sopa de verduras	Gnocchi con salsa	Puré de legumbres
Segundo		Tortilla de patata con zanahoria salteadas	Hamburguesa con patatas	Lomo de cerdo adobado con lechuga, olivas y queso fresco	Lasaña de carne con bechamel
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Bacalao con patatas y pimientos. Fruta de temporada	Libritos de pollo con jamón y queso y ensalada variada. Fruta de temporada	Pure de verduras con huevo duro y redondo de pavo a la plancha. Fruta de temporada	Arroz caldoso de pescado. Fruta de temporada

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
Primero	Arroz con tomate	Crema de calabaza y zanahoria	Estofado de lentejas	Macarrones boloñesa	Sopa
Segundo	Rabas de calamar con ensalada variada	"Frit de Na Bel"	Filete de merluza con picadillo y patata panadera	Pollo al horno con lechuga y maíz	Salchichas con puré de patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con boniato y champiñones. Fruta de temporada	Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta de temporada	Huevos rellenos de atún con berenjena al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con picadillo y guisantes salteados con jamón y cebolla. Fruta de temporada	Cous cous con soja y verduritas. Fruta de temporada

	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
Primero	Garbanzos	Wok de espagueti con gambas	Sopa	Crema de guisantes	Arroz de pescado
Segundo	Redondo de pavo con sémola de verduras	Pechuga empanada con lechuga y zanahoria	Huevos gratén con patatas	Pizza de jamón y queso con lechuga y tomate	Merluza rebozada con calabacín al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido con verduras y huevomduro. Fruta de temporada	Rodaballo a la plancha con ensalada de gambas y aguacate. Fruta de temporada	Guiso de verduras y carne. Fruta de verduras	Calabacín relleno de carne picada. Fruta de temporada	Sopa de pasta con alitas de pollo al horno y chips de zanahoria. Fruta de temporada

	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
Primero	Macarrones carbonara	Sopa	Crema de calabacín	Lentejas riojanas	Arroz con pisto
Segundo	Croquetas con ensalada	Pollo asado con patatas y champiñones	Salmón al eneldo con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Rollito de primavera con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	solomillo de pavo con salsa de verduras y arroz integral. Fruta de temporada	Crema de calabaza con salchichas de pollo y quinoa salteada. Fruta de temporada	Coliflor gratinada con jamón y cinta de lomo a la plancha. Fruta de temporada	Hojaldre de verduras y gambas. Fruta de temporada	Albóndigas caseras en salsa con patata. Fruta de temporada


	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>
Primero	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Boquerones rebozados con patata y ensalada. Fruta de temporada	Hamburguesa de ternera con pan integral y tomate. Fruta de temporada

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.



	<b>lunes 1</b>	<b>martes 2</b>	<b>miércoles 3</b>	<b>jueves 4</b>	<b>viernes 5</b>
Primero		"Arròs Brut"	Sopa de verduras	Gnocchi con salsa	Puré de legumbres
Segundo	 <b>FESTIVO</b>	Tortilla de patata con zanahoria salteadas	Hamburguesa con patatas	Lomo de cerdo adobado con lechuga, olivas y queso fresco	Lasaña de carne con bechamel
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Bacalao con patatas y pimientos. Fruta de temporada	Libritos de pollo con jamón y queso y ensalada variada. Fruta de temporada	Pure de verduras con huevo duro y redondo de pavo a la plancha. Fruta de temporada	Arroz caldoso de pescado. Fruta de temporada

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
Primero	Arroz con tomate	Crema de calabaza y zanahoria	Estofado de lentejas	Macarrones boloñesa	Sopa
Segundo	Merluza rebozada con ensalada variada	"Frit de Na Bel"	Filete de merluza con picadillo y patata panadera	Pollo al horno con lechuga y maíz	Salchichas con puré de patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con boniato y champiñones. Fruta de temporada	Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta de temporada	Huevos rellenos de atún con berenjena al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con picadillo y guisantes salteados con jamón y cebolla. Fruta de temporada	Quinoa con soja y verduras. Fruta de temporada

	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
Primero	Garbanzos	Wok de espagueti con gambas	Sopa	Crema de guisantes	Arroz de pescado
Segundo	Redondo de pavo con arroz de verduras	Pechuga empanada con lechuga y zanahoria	Huevos gratén con patatas	Pizza de jamón y queso con lechuga y tomate	Merluza rebozada con calabacín al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido con verduras y huevo duro. Fruta de temporada	Rodaballo a la plancha con ensalada de gambas y aguacate. Fruta de temporada	Guiso de verduras y carne. Fruta de verduras	Calabacín relleno de carne picada. Fruta de temporada	Sopa de pasta con alitas de pollo al horno y chips de zanahoria. Fruta de temporada

	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
Primero	Macarrones carbonara	Sopa	Crema de calabacín	Lentejas	Arroz con pisto
Segundo	Croquetas con ensalada	Pollo asado con patatas y champiñones	Salmón al eneldo con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	solomillo de pavo con salsa de verduras y arroz integral. Fruta de temporada	Crema de calabaza con salchichas de pollo y quinoa salteada. Fruta de temporada	Coliflor gratinada con jamón y cinta de lomo a la plancha. Fruta de temporada	Hojaldre de verduras y gambas. Fruta de temporada	Albóndigas caseras en salsa con patata. Fruta de temporada

	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>
Primero	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Boquerones rebozados con patata y ensalada. Fruta de temporada	Hamburguesa de ternera con pan y tomate. Fruta de temporada

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



	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	 <b>FESTIVO</b>	"Arròs Brut"	Sopa de verduras	Gnocchi con salsa	Puré de legumbres
Segundo		Tortilla de patata con zanahoria salteadas	Hamburguesa con patatas	Lomo de cerdo adobado con lechuga, olivas y queso fresco	Pasta con salsa de tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo con patatas y pimientos. Fruta de temporada	Libritos de pollo con jamón y queso y ensalada variada. Fruta de temporada	Pure de verduras con huevo duro y redondo de pavo a la plancha. Fruta de temporada	Arroz caldoso de verduras y carne. Fruta de temporada

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz con tomate	Crema de calabaza y zanahoria	Estofado de lentejas	Macarrones boloñesa	Sopa
Segundo	Tortilla francesa con ensalada variada	"Frit de Na Bel"	Pavo con patata panadera	Pollo al horno con lechuga y maíz	Salchichas con puré de patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con boniato y champiñones. Fruta de temporada	Sopa de verduras con nuggets de pollo caseros. Fruta de temporada	Huevos rellenos con berenjena al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con picadillo y guisantes salteados con jamón y cebolla. Fruta de temporada	Cous cous con soja y verduras. Fruta de temporada

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos	Wok de espagueti con verduras	Sopa	Crema de guisantes	Arroz caldoso
Segundo	Redondo de pavo con arroz de verduras	Pechuga empanada con lechuga y zanahoria	Huevos gratén con patatas	Pizza de jamón y queso con lechuga y tomate	Tortilla francesa con calabacín al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido con verduras y huevo duro. Fruta de temporada	bistec de ternera a la plancha con ensalada de gambas y aguacate. Fruta de temporada	Guiso de verduras y carne. Fruta de verduras	Calabacín relleno de carne picada. Fruta de temporada	Sopa de pasta con alitas de pollo al horno y chips de zanahoria. Fruta de temporada

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones carbonara	Sopa	Crema de calabacín	Lentejas riojanas	Arroz con pisto
Segundo	Lomo con ensalada	Pollo asado con patatas y champiñones	Pavo con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	solomillo de pavo con salsa de verduras y arroz integral. Fruta de temporada	Crema de calabaza con salchichas de pollo y quinoa salteada. Fruta de temporada	Coliflor gratinada con jamón y cinta de lomo a la plancha. Fruta de temporada	Hojaldre de verduras y gambas. Fruta de temporada	Albóndigas caseras en salsa con patata. Fruta de temporada


	lunes 29	martes 30
Primero	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Huevos revueltos con patata y ensalada. Fruta de temporada	Hamburguesa de ternera con pan integral y tomate. Fruta de temporada

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.



	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	 <b>FESTIVO</b>	"Arròs Brut"	Sopa de verduras	Gnocchi con salsa	Puré de legumbres
Segundo		Tortilla de patata con zanahoria	Hamburguesa con patatas	Lomo de cerdo con lechuga y olivas	Pasta con tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Bacalao con patatas y pimientos. Fruta de temporada	Libritos de pollo con jamón y ensalada variada. Fruta de temporada	Pure de verduras con huevo duro y redondo de pavo a la plancha. Fruta de temporada	Arroz caldoso de pescado. Fruta de temporada

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz con tomate	Crema de calabaza y zanahoria	Estofado de lentejas	Macarrones boloñesa	Sopa
Segundo	Tortilla francesa con ensalada variada	"Frit de Na Bel"	Filete de merluza con picadillo y patata panadera	Pollo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con boniato y champiñones. Fruta de temporada	Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta de temporada	Huevos rellenos de atún con berenjena al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con picadillo y guisantes salteados con jamón y cebolla. Fruta de temporada	Cous cous con soja y verduritas. Fruta de temporada


	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos	Wok de espagueti con gambas	Sopa	Crema de guisantes	Arroz de pescado
Segundo	Redondo de pavo con arroz de verduras	Pechuga empanada con lechuga y zanahoria	Huevos con patatas	Lomo con lechuga y tomate	Merluza rebozada con calabacín al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido con verduras y huevo duro. Fruta de temporada	Rodaballo a la plancha con ensalada de gambas y aguacate. Fruta de temporada	Guiso de verduras y carne. Fruta de verduras	Calabacín relleno de carne picada. Fruta de temporada	Sopa de pasta con alitas de pollo al horno y chips de zanahoria. Fruta de temporada

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones con tomate	Sopa	Crema de calabacín	Lentejas	Arroz con pisto
Segundo	Lomo con ensalada	Pollo asado con patatas y champiñones	Salmón al eneldo con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	solomillo de pavo con salsa de verduras y arroz integral. Fruta de temporada	Crema de calabaza con salchichas de pollo y quinoa salteada. Fruta de temporada	Coliflor con jamón y cinta de lomo a la plancha. Fruta de temporada	Hojaldre de verduras y gambas. Fruta de temporada	Albóndigas caseras en salsa con patata. Fruta de temporada

	lunes 29	martes 30
Primero	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Lomo con arroz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Boquerones rebozados con patata y ensalada. Fruta de temporada	Hamburguesa de ternera con pan integral y tomate. Fruta de temporada

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



	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	 <b>FESTIVO</b>	"Arròs Brut"	Sopa de verduras	Gnocchi con salsa	Puré de legumbres
Segundo		Pavo con zanahoria salteadas	Hamburguesa con patatas	Lomo de cerdo adobado con lechuga, olivas y queso fresco	Pasta con tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Bacalao con patatas y pimientos. Fruta de temporada	Libritos de pollo con jamón y queso y ensalada variada. Fruta de temporada	Pure de verduras y redondo de pavo a la plancha. Fruta de temporada	Arroz caldoso de pescado. Fruta de temporada

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Arroz con tomate	Crema de calabaza y zanahoria	Estofado de lentejas	Macarrones boloñesa	Sopa
Segundo	Merluza rebozada con ensalada variada	"Frit de Na Bel"	Filete de merluza con picadillo y patata panadera	Pollo al horno con lechuga y maíz	Salchichas con puré de patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con boniato y champiñones. Fruta de temporada	Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta de temporada	Calamarcitos a la plancha con berenjena al horno. Fruta de temporada	Calamar a la plancha con picadillo y guisantes salteados con jamón y cebolla. Fruta de temporada	Cous cous con soja y verduritas. Fruta de temporada

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos	Wok de espagueti con gambas	Sopa	Crema de guisantes	Arroz de pescado
Segundo	Redondo de pavo con arroz de verduras	Pechuga empanada con lechuga y zanahoria	Lomo con patatas	Pizza de jamón y queso con lechuga y tomate	Merluza rebozada con calabacín al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Hervido con verduras y atún. Fruta de temporada	Rodaballo a la plancha con ensalada de gambas y aguacate. Fruta de temporada	Guiso de verduras y carne. Fruta de verduras	Calabacín relleno de carne picada. Fruta de temporada	Sopa de pasta con alitas de pollo al horno y chips de zanahoria. Fruta de temporada

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones carbonara	Sopa	Crema de calabacín	Lentejas riojanas	Arroz con pisto
Segundo	Lomo con ensalada	Pollo asado con patatas y champiñones	Salmón al eneldo con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pavo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	solomillo de pavo con salsa de verduras y arroz integral. Fruta de temporada	Crema de calabaza con salchichas de pollo y quinoa salteada. Fruta de temporada	Coliflor gratinada con jamón y cinta de lomo a la plancha. Fruta de temporada	Hojaldre de verduras y gambas. Fruta de temporada	Albóndigas caseras en salsa con patata. Fruta de temporada

	lunes 29	martes 30
Primero	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Lomo a la mostaza con arroz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Boquerones rebozados con patata y ensalada. Fruta de temporada	Hamburguesa de ternera con pan integral y tomate. Fruta de temporada

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