

	viernes 1
Primero	Espirales con tomate y atún
Segundo	Boquerones en tempura con ensalada
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Ensalada completa al gusto con pechuga de pollo y patata asada. Fruta

	lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero	Arroz con pisto	Crema de champiñones	Lentejas guisadas	Tallarines carbonara	Sopa de pescado
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Guiso de albóndigas con patata	Pollo al horno con lechuga y maíz	Merluza al horno con verduras salteadas	Buñuelos de bacalao con ensalada variada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Bistec de ternera rebozado con salteado de guisantes y gambas. Fruta	Solomillo de pavo con boniato al horno y verduras. Fruta	Sopa de pasta con huevo, pollo y jamón. Fruta	Wrap casero de salmón, aguacate, queso y rúcula. Fruta

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Macarrones napolitana	 <b>FESTIVO</b>	Garbanzos	Sopa de verduras	Vichyssoise
Segundo	San jacob con ensalada		Croquetas con lechuga	Huevos gratén con patatas	Pollo al curry con arroz
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Puré de legumbres con tortilla francesa. Fruta		Pasta integral con verduras y pollo troceado. Fruta	Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta	Rodaballo al horno con patata y pimienta. Fruta

	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Arroz milanese	Puré de verduras	Tortellini 4 quesos	Lentejas con verduras	Sopa de pollo
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y olivas	Lomo de cerdo con patatas al horno	Salmón con calabacín gratinado	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta	Calamar a la plancha con picadillo y ensalada de legumbres. Fruta	Huevo hervido con patata y verduras hervidas. Fruta	Arroz integral salteado con champiñones y gambitas. Fruta	Pa amb oli con trampó. Fruta


	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideua de pescado	Garbanzos con espinacas	Wok de arroz
Segundo	Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimienta	Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patatas con tomate y albahaca	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao con patatas y pimienta rojo. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta	Crema de verduras con huevo duro troceado y alitas de pollo al horno. Fruta	Croquetas caseras de pollo con salteado de verduras. Fruta	Flamenquines caseros con patatas al horno y ensalada. Fruta

La fruta de este mes es: sandía, 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.



					viernes 1
Primero					Espirales con tomate y atún
Segundo					Merluza con ensalada
Postre					Fruta de temporada
Sugerencia de cena					Ensalada completa al gusto con pechuga de pollo y patata asada. Fruta
					viernes 8
Primero	Arroz con pisto	Crema de champiñones	Lentejas guisadas	Pasta carbonara	Sopa de pescado
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Guiso de albóndigas con patata	Pollo al horno con lechuga y maíz	Merluza al horno con verduras salteadas	Redondo de pavo con ensalada variada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Bistec de ternera rebozado con salteado de guisantes y gambas. Fruta	Solomillo de pavo con boniato al horno y verduras. Fruta	Sopa de pasta con huevo, pollo y jamón. Fruta	Wrap casero de salmón, aguacate, queso y rúcula. Fruta
					viernes 15
Primero	Macarrones napolitana		Garbanzos	Sopa de verduras	Vichyssoise
Segundo	Paleta a la plancha con ensalada		Lomo con lechuga	Huevos gratén con patatas	Pollo al curry con arroz
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Puré de legumbres con tortilla francesa. Fruta		Pasta con verduritas y pollo troceado. Fruta	Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta	Rodaballo al horno con patata y pimiento. Fruta
					viernes 22
Primero	Arroz milanesa	Puré de verduras	Pasta 4 quesos	Lentejas con verduras	Sopa de pollo
Segundo	Merluza con lechuga y olivas	Lomo de cerdo con patatas al horno	Salmón con calabacín gratinado	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta	Calamar a la plancha con picadillo y ensalada de legumbres. Fruta	Huevo hervido con patata y verduras hervidas. Fruta	Arroz integral salteado con champiñones y gambitas. Fruta	Pa amb oli con trampó. Fruta
					viernes 29
Primero	Crema de calabacín	Sopa	Fideua de pescado	Garbanzos con espinacas	Wok de arroz
Segundo	Redondo de pavo con quinoa y verduras	Pollo asado con patata y pimiento	Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patatas con tomate y albahaca	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao con patatas y pimiento rojo. Fruta	Hamburguesa casera con pan, tomate, queso y cebolla. Fruta	Crema de verduras con huevo duro troceado y alitas de pollo al horno. Fruta	Croquetas caseras de pollo con salteado de verduras. Fruta	Flamenquines caseros con patatas al horno y ensalada. Fruta

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

					viernes 1
Primero					Espirales con tomate
Segundo					Pavo con ensalada
Postre					Fruta de temporada
Sugerencia de cena					Ensalada completa al gusto con pechuga de pollo y patata asada. Fruta
					viernes 8
Primero	Arroz con pisto	Crema de champiñones	Lentejas guisadas	Tallarines carbonara	Sopa
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Guiso de albóndigas con patata	Pollo al horno con lechuga y maiz	Hamburguesa al horno con verduras salteadas	Tortilla francesa con ensalada variada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cordero a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Bistec de ternera rebozado con salteado de guisantes y gambas. Fruta	Solomillo de pavo con boniato al horno y verduras. Fruta	Sopa de pasta con huevo, pollo y jamón. Fruta	Wrap casero de pollo, aguacate, queso y rúcula. Fruta
					viernes 15
Primero	Macarrones napolitana		Garbanzos	Sopa de verduras	Vichyssoise
Segundo	San jacob con ensalada		Lomo con lechuga	Huevos gratén con patatas	Pollo al curry con arroz
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Puré de legumbres con tortilla francesa. Fruta		Pasta integral con verduritas y pollo troceado. Fruta	Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta	Salteado de pavo con patata y pimienta. Fruta
					viernes 22
Primero	Arroz milanesa	Puré de verduras	Tortellini 4 quesos	Lentejas con verduras	Sopa de pollo
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y olivas	Lomo de cerdo con patatas al horno	Pavo con calabacín gratinado	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta	Calamar a la plancha con picadillo y ensalada de legumbres. Fruta	Huevo hervido con patata y verduras hervidas. Fruta	Arroz integral salteado con champiñones y gambitas. Fruta	Pa amb oli con trampó. Fruta
					viernes 29
Primero	Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideua de verduras	Garbanzos con espinacas	Wok de arroz
Segundo	Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimienta	Hamburguesa con ensalada	Tortilla de patatas con tomate y albahaca	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maiz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con patatas y pimienta rojo. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta	Crema de verduras con huevo duro troceado y alitas de pollo al horno. Fruta	Croquetas caseras de pollo con salteado de verduras. Fruta	Flamenquines caseros con patatas al horno y ensalada. Fruta

La fruta de este mes es: sandía, 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.




		viernes 1				
Primero		Espirales con tomate y atún				
Segundo		Merluza con ensalada				
Postre		Fruta de temporada				
Sugerencia de cena		Ensalada completa al gusto con pechuga de pollo y patata asada. Fruta				

		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Arroz con pisto	Puré de champiñones	Lentejas guisadas	Pasta con verdura	Sopa de pescado
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Guiso de albóndigas con patata	Pollo al horno con lechuga y maíz	Merluza al horno con verduras salteadas	Redondo de pavo con ensalada variada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Bistec de ternera rebozado con salteado de guisantes y gambas. Fruta	Solomillo de pavo con boniato al horno y verduras. Fruta	Sopa de pasta con huevo, pollo y jamón. Fruta	Wrap casero de salmón, aguacate y rúcula. Fruta

		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Macarrones napolitana	 <p><b>FESTIVO</b></p>	Garbanzos	Sopa de verduras	Vichyssoise
Segundo		Paleta a la plancha con ensalada		Lomo con lechuga	Huevos con patatas	Pechuga de pollo con arroz
Postre				Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Puré de legumbres con tortilla francesa. Fruta		Pasta integral con verduritas y pollo troceado. Fruta	Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta	Rodaballo al horno con patata y pimienta. Fruta

		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero		Arroz milanesa	Puré de verduras	Pasta con tomate	Lentejas con verduras	Sopa de pollo
Segundo		Rabas con lechuga y olivas	Lomo de cerdo con patatas al horno	Salmón con calabacín	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa con patatas
Postre		Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta	Calamar a la plancha con picadillo y ensalada de legumbres. Fruta	Huevo hervido con patata y verduras hervidas. Fruta	Arroz integral salteado con champiñones y gambitas. Fruta	Pa amb oli con trampó. Fruta

		lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero		Puré de calabacín con picatostes	Sopa	Fideua de pescado	Garbanzos con espinacas	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimienta	Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patatas con tomate y albahaca	Hamburguesa con lechuga, pepino y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Bacalao con patatas y pimienta rojo. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate y cebolla. Fruta	Crema de verduras con huevo duro troceado y alitas de pollo al horno. Fruta	Croquetas caseras de pollo con salteado de verduras. Fruta	Flamenquines caseros con patatas al horno y ensalada. Fruta

La fruta de este mes es: sandía, 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.




					viernes 1
Primero					Espirales con tomate y atún
Segundo					Merluza con ensalada
Postre					Fruta de temporada
Sugerencia de cena					Ensalada completa al gusto con pechuga de pollo y patata asada. Fruta

	lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero	Arroz con pisto	Crema de champiñones	Lentejas guisadas	Pasta carbonara	Sopa de pescado
Segundo	Lomo con lechuga y zanahoria rallada	Guiso de albóndigas con patata	Pollo al horno con lechuga y maíz	Merluza al horno con verduras salteadas	Redondo de pavo con ensalada variada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Bistec de ternera rebozado con salteado de guisantes y gambas. Fruta	Solomillo de pavo con boniato al horno y verduras. Fruta	Sopa de pasta con pollo y jamón. Fruta	Wrap casero de salmón, aguacate, queso y rúcula. Fruta

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Macarrones napolitana	 <p>FESTIVO</p>	Garbanzos	Sopa de verduras	Vichyssoise
Segundo	Paleta a la plancha con ensalada		Lomo con lechuga	Redondo de pavo con patatas	Pollo al curry con arroz
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Puré de legumbres con chuleta de cerdo a la plancha. Fruta			Pasta integral con verduritas y pollo troceado. Fruta	Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta

	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Arroz milanesa	Puré de verduras	Pasta 4 quesos	Lentejas con verduras	Sopa de pollo
Segundo	Merluza con lechuga y olivas	Lomo de cerdo con patatas al horno	Salmón con calabacín gratinado	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta	Calamar a la plancha con picadillo y ensalada de legumbres. Fruta	Pollo hervido con patata y verduras hervidas. Fruta	Arroz integral salteado con champiñones y gambitas. Fruta	Pa amb oli con trampó. Fruta

	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideua de pescado	Garbanzos con espinacas	Wok de arroz
Segundo	Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimiento	Merluza empanada con ensalada	Lomo de cerdo con tomate y albahaca	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Bacalao con patatas y pimiento rojo. Fruta	Hamburguesa casera con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta	Crema de verduras con hamón troceado y alitas de pollo al horno. Fruta	Croquetas caseras de pollo con salteado de verduras. Fruta	Flamenquines caseros con patatas al horno y ensalada. Fruta

La fruta de este mes es: sandía, 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