

	lunes 30	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero		Lentejas estofadas	Puré de verduras	Sopa	Wok de arroz
Segundo		Pechuga de pollo rebozada con patatas asadas	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Merluza al horno con limón, lechuga y tomate	Hamburguesa Mixta con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Puré de verdura. Sepia a la plancha con limón. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada "al gusto" (tomate, zanahoria, queso...).Fruta	Revuelto con gambitas y champiñones con tostadas de pan integral. Fruta	Sopita de pollo con verduras y huevo duro. Fruta

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Garbanzos	Macarrones boloñesa	Vichysoise	Sopa	Ensalada de lentejas
Segundo	Huevos al graten con patata frita	Merluza empanada hecha al horno con tomate aliñado	Pollo asado con cereales salteados con verduritas	Buñuelos de bacalao con lechuga y zanahoria	Lomo Adobado con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de Chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Muslitos de pollo al horno con puré de patata. Fruta	Tortilla de patatas y espinacas. Fruta	Filete de emperador con quinoa y verduras. Fruta	Hamburguesa casera con espaguetis de calabacín. Fruta	Pan pizza integral con atún y queso. Fruta

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Arroz con tomate	Garbanzos con espinacas	Tortellini 4 quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Sopa de pescado
Segundo	Merluza al horno con lechuga y zanahoria	Croquetas de cocido con lechuga y maíz	Tortilla francesa con judias verdes salteadas	Alitas de pollo con patatas	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Verduras hervidas con pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Dorada al horno con patatón y berenjena. Fruta	Pulpo a la plancha con patata y pimentón. Fruta	Ensalada de legumbres con huevo duro. Fruta	Crema de champiñones. Cinta de lomo a la plancha. Fruta

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Crema de calabacín con picatostes	Ensaladilla rusa	Sopa	Ensalada de legumbres	Pasta con tomate y atún
Segundo	Pavo en salsa con arroz	Rabas de calamar con lechuga y tomate	"Bollit"	Salchichas de cerdo con patatas	Salmón al eneldo con lechuga, tomate y aceitunas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con ensalada. Fruta	Solomillo de pavo con verduritas. Fruta	Pescado blanco con patata y cebolla al horno. Fruta	Tomate relleno de arroz integral y carne picada. Fruta	"Pa amb oli". Fruta
	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31	viernes 1
Primero	Paella de marisco	Crema de calabaza	Ensalada de pasta	Garbanzos	
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Pechuga de pollo rebozada y lechuga	Hamburguesa con chips de patata	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino Bebedino	
Sugerencia de cena	Wok de verduras con pollo troceado. Fruta	Bacalao con verduras. Fruta	Calamar con ajo y perejil y brócoli. Fruta	Pizza casera con masa integral. Fruta	

La fruta de este mes es: ciruela, 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

MENU SIN GLUTEN

 ¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 30	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero		Lentejas estofadas	Puré de verduras	Sopa	Wok de arroz
Segundo		Pechuga de pollo rebozada con patatas asadas	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Merluza al horno con limón, lechuga y tomate	Hamburguesa Mixta con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Puré de verdura. Sepia a la plancha con limón. Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada "al gusto" (tomate, zanahoria, queso...).Fruta	Revuelto con gambitas y champiñones con tostadas de pan integral. Fruta	Sopita de pollo con verduras y huevo duro. Fruta
	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Garbanzos	Macarrones boloñesa	Vichysoise	Sopa	Ensalada de lentejas
Segundo	Huevos al graten con patata frita	Merluza empanada hecha al horno con tomate aliñado	Pollo asado con verduritas	Croquetas de bacalao con lechuga y zanahoria	Lomo Adobado con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de Chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Muslitos de pollo al horno con puré de patata. Fruta</i>	Tortilla de patatas y espinacas. Fruta	<i>Filete de emperador con quinoa y verduras. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera con espaguetis de calabacin. Fruta</i>	<i>Pan pizza integral con atún y queso. Fruta</i>
	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Arroz con tomate	Garbanzos con espinacas	Pasta 4 quesos	Ensalada de tomate con jamón y queso	Sopa de pescado
Segundo	Merluza al horno con lechuga y zanahoria	Croquetas de cocido con lechuga y maíz	Tortilla francesa con judias verdes salteadas	Alitas de pollo con patatas	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Verduras hervidas con pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Dorada al horno con patatón y berenjena. Fruta	Pulpo a la plancha con patata y pimentón. Fruta	Ensalada de legumbres con huevo duro. Fruta	Crema de champiñones. Cinta de lomo a la plancha. Fruta
	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Crema de calabacin	Ensaladilla rusa	Sopa	Ensalada de legumbres	Pasta con tomate y atún
Segundo	Pavo en salsa con arroz	Croquetas con lechuga y tomate	"Bollit"	Salchichas de cerdo con patatas	Salmón al eneldo con lechuga, tomate y aceitunas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con ensalada. Fruta	Solomillo de pavo con verduritas. Fruta	Pescado blanco con patata y cebolla al horno. Fruta	Tomate relleno de arroz integral y carne picada. Fruta	"Pa amb oli". Fruta
	lunes 28	martes 29	miércoles 30	jueves 31	viernes 1
Primero	Paella de marisco	Crema de calabaza	Ensalada de pasta	Garbanzos	
Segundo	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Pechuga de pollo rebozada y lechuga	Hamburguesa con chips de patata	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino Bebedino	
Sugerencia de cena	Wok de verduras con pollo troceado. Fruta	Bacalao con verduras. Fruta	Calamar con ajo y perejil y brócoli. Fruta	Pizza casera con masa integral. Fruta	

La fruta de este mes es: ciruela, 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