

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero			Arroz tres delicias	Trampó de garbanzos	Puré de verduras
Segundo			Croquetas de bacalao con lechuga y zanahoria	Pollo al ajillo con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre			Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena			<i>Hamburguesa de ternera con pan integral, tomate y queso. Y de postre Yogurt natural</i>	<i>Bacalao al horno con verduras asadas. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Fajitas con pollo y pimientos de colores. Y de postre Pincho de fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Sopa	Tortellini cuatro quesos	Ensalada de lentejas	Ensaladilla rusa	Crema de Calabacin
Segundo	Merluza al Horno con Limón, Lechuga y Zanahoria	Lomo adobado con zanahoria salteada	Pollo asado con patatas al horno	Rabas de calamar con lechuga y tomate	Salchichas con lechuga
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Natillas de Vainilla	Fruta de Temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Ternera con patatas dado y verduras (pimiento, tomate y zanahoria). Y de postre</i>	<i>Emperador con ensalada de tomate, queso y orégano. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Crudités (zanahoria, pepino...) con hummus + revuelto de setas. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Guisantes encebollados con pechuga de pavo a la plancha. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Croquetas de pescado caseras con patata panadera y cebolla. Y de postre Macedonia de fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Arroz con Salsa Boloñesa	Sopa	Ensalada de tomate, queso y jamón	Garbanzos	Canelones
Segundo	Salmón al eneldo con lechuga y maíz	"Bollit"	Pollo al curry con arroz	Huevos graten con patatas	Hamburguesa de merluza y gambas con lechuga, tomate y aceitunas
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Danonino Bebedino	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de pollo con verduras. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Pepito de lomo con pan integral. Y de postre Macedonia de fruta</i>	<i>Verduras hervidas con huevo duro y atún. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Sepia o calamar a la plancha con pisto de verduras. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Ensalada de legumbres con tortilla francesa. Y de postre Fruta de temporada</i>

	lunes 30	OCTUBRE			
Primero	Ensalada de pasta				
Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y tomate				
Postre	Fruta de Temporada				
Sugerencia de cena	<i>Contramuslo de pollo al ajillo con champiñones y patatas al horno. Y de postre Yogur natural</i>				

La fruta de este mes es: melón, 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

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero			Arroz tres delicias	Trampó de garbanzos	Puré de verduras
Segundo			Croquetas de bacalao con lechuga y zanahoria	Pollo al ajillo con patatas	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre			Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena			<i>Hamburguesa de ternera con pan integral, tomate y queso. Y de postre Yogurt natural</i>	<i>Bacalao al horno con verduras asadas. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Fajitas con pollo y pimientos de colores. Y de postre Pincho de fruta</i>

  

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Sopa	Pasta con salsa de nata	Ensalada de lentejas	Ensaladilla rusa	Crema de Calabacin
Segundo	Merluza al Horno con Limón, Lechuga y Zanahoria	Lomo adobado con zanahoria salteada	Pollo asado con patatas al horno	Merluza frita con lechuga y tomate	Salchichas con lechuga
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Natillas de Vainilla	Fruta de Temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Ternera con patatas dado y verduras (pimiento, tomate y zanahoria). Y de postre</i>	<i>Emperador con ensalada de tomate, queso y orégano. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Crudités (zanahoria, pepino...) con hummus + revuelto de setas. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Guisantes encebollados con pechuga de pavo a la plancha. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Croquetas de pescado caseras con patata panadera y cebolla. Y de postre Macedonia de fruta</i>

  

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Arroz con Salsa Boloñesa	Sopa	Ensalada de tomate, queso y jamón	Garbanzos	Canelones
Segundo	Salmón al eneldo con lechuga y maiz	"Bollit"	Pollo al curry con arroz	Huevos graten con patatas	Hamburguesa de merluza y gambas con lechuga, tomate y aceitunas
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Danonino Bebedino	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de pollo con verduras. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Pepito de lomo con pan integral. Y de postre Macedonia de fruta</i>	<i>Verduras hervidas con huevo duro y atún. Y de postre Yogur natural</i>	<i>Sepia o calamar a la plancha con pisto de verduras. Y de postre Fruta de temporada</i>	<i>Ensalada de legumbres con tortilla francesa. Y de postre Fruta de temporada</i>

  

	lunes 30	OCTUBRE			
Primero	Ensalada de pasta				
Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y tomate				
Postre	Fruta de Temporada				
Sugerencia de cena	<i>Contramuslo de pollo al ajillo con champiñones y patatas al horno. Y de postre Yogur natural</i>				

La fruta de este mes es: melón, 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