


	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Garbanzos guisados con verduras	Arroz al curry con verduras	Crema de hortalizas con picatostes	FESTIVO 
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y maíz	Pollo al horno con patatas	Merluza con limón y ensalada de lechuga y tomate	Croquetas con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Petit Suisse	
Sugerencia de cena	Crema de calabacín con atún a la plancha. Fruta	Quinoa salteada con col y gambitas. Fruta	Libritos de pollo con patata y verduras al horno. Fruta	Hervido con patata, huevo duro, zanahoria y brócoli. Fruta	

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Tortellini cuatro quesos	Fideos a la cazuela	Crema de calabaza con queso	Arroz con tomate y atún	Guiso de lentejas
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y zanahoria	Salmón con salsa de eneldo con cereales con verduras	Hamburguesa con patatas	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Huevos graten con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Seitán a la plancha con salteado de arroz integral y verduras. Fruta</i>	Bistec de ternera con patata y cebolla. Fruta	<i>Creppes caseros salados al gusto. Ej: lechuga, queso, pollo troceado. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata con ensalada de tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con samfaina de verduras</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Lasaña	Garbanzos con huevo y espinacas	Crema de champiñones	Sopa de navidad	Sin servicio
Segundo	Merluza empanada con lechuga y maíz	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, queso y jamón york	Pollo asado con patatas y champiñones	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta y polvorones	
Sugerencia de cena	Sopa minestrone. Tortilla francesa con guisantes. Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta	Pizza casera con verduras. Fruta	Revuelto de jamón serrano con pan integral. Fruta	

Feliz Navidad


La fruta de este mes es: clementina, 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 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Sopa	Garbanzos guisados con verduras	Arroz al curry con verduras	Crema de hortalizas	FESTIVO 
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y maíz	Pollo al horno con patatas	Merluza con limón y ensalada de lechuga y tomate	Croquetas con lechuga y zanahoria	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Petit Suisse	
Sugerencia de cena	Crema de calabacín con atún a la plancha. Fruta	Quinoa salteada con col y gambitas. Fruta	Libritos de pollo con patata y verduras al horno. Fruta	Hervido con patata, huevo duro, zanahoria y brócoli. Fruta	

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Pasta con salsa carbonara	Fideos a la cazuela	Crema de calabaza con queso	Arroz con tomate y atún	Guiso de lentejas
Segundo	Pescado frito con lechuga y zanahoria	Salmón con salsa de eneldo con arroz	Hamburguesa con patatas	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Huevos graten con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Seitán a la plancha con salteado de arroz integral y verduras. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con patata y cebolla. Fruta</i>	<i>Creppes caseros salados al gusto. Ej: lechuga, queso, pollo troceado. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata con ensalada de tomate y aguacate. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con samfaina de verduras</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Lasaña	Garbanzos con huevo y espinacas	Crema de champiñones	Sopa de navidad	Sin servicio
Segundo	Merluza empanada con lechuga y maíz	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, queso y jamón york	Pollo asado con patatas y champiñones	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta y polvorones	
Sugerencia de cena	<i>Sopa minestrone. Tortilla francesa con guisantes. Fruta</i>	<i>Lenguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Pizza casera con verduras. Fruta</i>	<i>Revuelto de jamón serrano con pan integral. Fruta</i>	

Feliz Navidad

La fruta de este mes es: clementina, 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