

| | | 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 | |  |  | Garbanzos | Sopa de verduras | Vichyssoise |
| Segundo | Croquetas con lechuga | | | Huevos gratén con patatas | Pollo al curry con arroz | |
| Postre | Fruta de temporada | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | |
| Sugerencia de cena | 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 |  |  | Garbanzos | Sopa de verduras | Vichyssoise |
| Segundo | | | 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 | | | 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 maíz | 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 |  |  | Garbanzos | Sopa de verduras | Vichyssoise |
| Segundo | | | 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 | | | 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 maíz |
| 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 |
| | | | | | 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 |
| | | | | | viernes 15 |
| Primero |  |  | Garbanzos | Sopa de verduras | Vichyssoise |
| Segundo | | | Lomo con lechuga | Huevos con patatas | Pechuga de pollo con arroz |
| Postre | | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | | Pasta integral con verduritas y pollo troceado. Fruta | Berenjenas rellenas con carne y verduras. Fruta | Rodaballo al horno con patata y pimienta. Fruta |
| | | | | | 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 |
| | | | | | 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 |  |  | Garbanzos | Sopa de verduras | Vichyssoise |
| Segundo | | | 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 | | | 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 milanese | 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 pimienta | 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 pimienta 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