

MENÚ

NOVIEMBRE 2025



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,3,6,7,10)	CREMA DE BRÓCOLI (1,7,3,9,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO (7)
FESTIVO	PESCADO EMPANADO (1,2,3,4,7,14)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)	GUISO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14)
	ENS: LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	ENS: DE TOMATE YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
TORTELLINI CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)	PURÉ DE GUISANTES (1,7,3,9,10)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	QUINOA CON VERDURAS	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)
SALMÓN AL HORNO (4)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN	MERLUZA AL HORO (4)	LOMO REBOZADO (1,6,13)	TORTILLA FRANCESA (3)
ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	PATATA FRITA	COLIFLOR CON BECHAMEL (1,7)	ENS. LECHUGA Y TOMATE	ENS: LECHUGA, PEPINO Y QUESO (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
CREMA DE VERDURAS (1,7,3,9,10)	ESPAGUETIS AL PESTO (1,3,6,7,10)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (1,2,3,4,6,9,10,14)	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, tortilla, guisantes, zanahoria (3)
HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)	PAVO BRASEADO	SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	COSTILLAS DE CERDO A LA BARBACOA
PATATA FRITA	ENS: LECHUGA Y TOMATE	PATATA AL VAPOR	ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA	ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ESTOFADO DE LENTEJAS (1,7)	ARROZ FILAF CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABAZA (1,7,3,9,10,12).	PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (1,3,6,10)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURA
CROQUETAS DE COCIDO (1,6,8,9)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (12)	MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (4)	LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)
ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA	BRÓCOLI VAPOR	PATATA AL HORNO	ENS: LECHUGA Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustaciód 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos



MENÚ

NOVIEMBRE 2025



INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

Acompañamos las comidas con pan y agua
 Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío
 Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto
 En ocasiones utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares para mantener nuestras raíces
 En ocasiones introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo
 Intentamos utilizar productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta
 En ocasiones combinamos cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad
 *en caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto
 *en caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en
 * en caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.
 *para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa vigente del BOE (decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	Ensalada + pa amb oli de queso + fruta	Salmón con brócoli y mazorca de maíz + fruta	Pollo al horno con moniato y champiñones + fruta	Crema de verduras + tortilla de jamón + fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Bistec de ternera con judía verde y zanahoria + fruta	Sopa de fideos de rape con verduras + fruta	Huevos a la plancha con patata y pisto + fruta	Crema de champiñones + dorada a la plancha con guisantes	Pavo a la plancha con guacamole y arroz + fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cuscús con verduras y pollo + fruta	Puré de verduras + boquerones en tempura con ensalada + fruta	Ensalada + pa amb oli de queso + fruta	Lomo a la plancha con moniato y calabaza + fruta	Brócoli con patata hervida y huevo hervido + fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fajitas de pollo con verduras y aguacate + fruta	Tortilla de patata con ensalada de tomate + fruta	Pollo a la plancha con mazorca de maíz y calabacín + fruta	Sopa de arroz con zanahoria + lubina con ensalada + fruta	Sopa + tortilla con ratatouille + fruta

