

MENÚ

MARZO 2026



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS (1,7,3,9,10) LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) MUSLO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA FRITA YOGUR (7)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FILETE DE PESCADO BLANCO EMPANADO (1,4,9,2,8,7,14,10,11,6,3,13) ENSALADA: FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PASTA SALTEADA CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6,10) HAMBURGUESA MIXTA ENS: LECHUGA, TOMATE Y ATÚN (4) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, tortilla, guisantes, zanahoria (3) MERLUZA EN SALSA DE TOMATE (4) JUDÍA VERDE HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS CROQUETAS DE COCIDO (1,6,8,9) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA NATILLA (7)	PURÉ DE BRÓCOLI (1,7,3,9,10) POLLO AL CURRI ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO (1,2,3,4,6,9,10,14) TORTILLA DE PATATA (3) ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CREMA DE GUISANTES HUEVOS DUROS EN SALSA DE TOMATE (3) ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS RABAS DE CALAMAR (1,14,9,2,7,10,4,6) ENS: LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON ARROZ CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS POLLO AL HORNO ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	PASTA 4 QUESOS (1,3,6,7,10) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) ENSALADA: COL, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR (7)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1) MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA PAVO BRASEADO ENS: TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS VERDES FRUTA DEL TIEMPO	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN (1,7,3,9,10) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (12) CUSCÚS (1) YOGUR (7)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON CHORIZO (1,7) BOQUERONES EN TEMPURA (1,7,3,2,14,4) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE PATATA CON CALAMAR (14,7) TORTILLA FRANCESA (4) ENS: REMOLACHA, ZANAHORIA Y MANZANA RALLADA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 30	MARTES 31			
PASTA NAPOLITANA (1,3,6,10) NUGGETS DE POLLO (1,2,3,4,6,7,10,14) ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS (1,7,3,9,10) FILETE DE CERDO ADOBADO PATATA AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO			

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



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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	Sopa + hamburguesa con guisantes + fruta	Tortilla de patata con tomate y aguacate + fruta	Fajiyas de pollo con col lombarda y cebolla + fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judía verde con patata y huevo cocido + fruta	Sopa + pavo con champiñones + fruta	Dorada al horno con calabaza y patata + fruta	Ensalada + "Pa amb oli" de queso + fruta	Crema de garbanzos + boquerones en tempura + fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pollo al horno con moniato y calabacín + fruta	Huevos revueltos con jamón + guisantes con patata + fruta	Dorada al horno con patata, tomate y cebolla + fruta	Quiche de espinacas + zanahoria baby	Bistec de ternera con coliflor y mazorca de maíz + fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	viernes 27
Humus con crudités + tortilla francesa + fruta	Pollo en salsa con arroz y verdura + fruta	Ensalada + pizza casera de masa integral + fruta	Salchichas de cerdo con patata y brócoli + fruta	Salmón con arroz y judía verde + fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Crep de jamón y queso con champiñones + ensalada + fruta	Sopa + croquetas de bacalao con ensalada + fruta			