

# MENÚ

## ABRIL 2026

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		GUIISO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL (1)  MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12)  ENS: TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO		
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<h3>FESTIVO</h3>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)  FILETE DE PESCADO BLANCO EMPANADO (1,4,9,2,8,7,14,10,11,6,3,13)  ENS: LECHUGA Y TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ DE PESCADO (4)  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  CUSCÚS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PATATA: tomate, atún y aceitunas (4)  MUSLO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO  JUDÍA VERDE SALTEADA  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS (1,7,3,9,10)  MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA Y MAÍZ  YOGUR (7)
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA CON 1/2 HUEVO COCIDO  SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE LENTEJAS (1)  MERLUZA AL HORNO (4)  PATATA AL VAPOR  FRUTA DEL TIEMPO	ÑOQUIS AL PESTO (1,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: TOMATE  YOGUR (7)	CREMA DE CALABACÍN (1,7,3,9,10).  POLLO AL CURRI  ARROZ BASMATI  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (1,2,3,4,6,9,10,14)  PAVO BRASEADO  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y MANZANA  FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
CREMA DE BRÓCOLI (1,7,3,9,10).  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA AL VAPOR  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria  HAMBURGUESA MIXTA  ENS: TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE GARBANZOS  POLLO A LA PIMIENTA (7)  ARROZ  FRUTA DEL TIEMPO	PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA (1,3,6,10)  SALMÓN AL HORNO A LA NARANJA (4)  ENS: LECHUGA Y MAÍZ  YOGUR (7)	

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 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



### INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

Acompañamos las comidas con pan y agua. El pan será integral dos veces a la semana  
 Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío y cocinamos con aceite de oliva o aceite de girasol alto en oleico.  
 Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto  
 Utilizamos sal yodada y en ocasiones la sustituimos por el uso de especias.  
 En caso de utilizar caldo u otros potenciadores del sabor, se utilizan las opciones existentes en el mercado con un 25 % reducido en sal.  
 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 y verdura.  
 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 BOIB ( decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterranea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos y la normativa del BOE (Real Decreto 315/2025, de 15 de abril) por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

### PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de verduras + "pa amb oli" + fruta		
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judía verde con patata y huevo duro + fruta	Pavo a la plancha con guacamole y mazorca de maíz + fruta	Salmón a la plancha con puré de patata y brócoli + fruta	Sopa + rape con ensalada + fruta	Humus con crudités + pizza casera de queso + fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de bacalao con patatas y verduras + fruta	Pollo a la plancha con ensalada de arroz + fruta	Lomo a la plancha con coliflor y patata gratinada + fruta	Wok de pasta con verduras y salmón + fruta	Huevos a la plancha con moniato y calabaza + fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Merluza a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Ensalada con aguacate + sopa con picadillo de huevo y jamón + fruta	Huevos a la plancha con pisto y patata + fruta	Fajitas de pollo con verduras + fruta	

