

# MENÚ SEPTIEMBRE 2024

## CON PROPUESTAS DE CENAS

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA			ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (cebolla, puerro, tomate, zanahoria, ajo y laurel)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENSALADA: lechuga, zanahoria rallada y pipas (8)  YOGUR NATURAL (7)	VICHYSOISE de puerros y cebolla (sin nata)  LOMO CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, nata y champiñones) (7)  PATATA AL HORNO  FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS ALIÑADOS (patata, atún, huevo duro, aceitunas negras y tomate) (3,4)  MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN, AJO Y PEREJIL (4)  ENSALADA: hojas de roble, pepino y zanahoria  FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	PURÉ DE LENTEJA ROJA CON CALABAZA (1)  RABAS DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14)  ENSALADA: lechuga, tomate y maíz  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MARINERA (2,4,14)  TORTILLA DE PATATA (3)  ENSALADA: hojas de roble, cherry y aceitunas  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL: lechuga, pinya, aguacate, zanahoria y pavo  LASAÑA DE CARNE (1,2,3,6,7,9,14)  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE JUDÍA PINTA CON CEBOLLA Y COL  MERLUZA AL HORNO CON AJOS Y PIMIENTÓN (4)  ENSALADA: lechuga y canónigos  YOGUR NATURAL (7)	SOPA CON CALDO DE CARNE Y VERDURA (1,3,6,9)  POLLO AL CURRI (cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, manzana, curri y nata) (7)  BRÓCOLI Y PATATA AL VAPOR  FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ESPAGUETIS SALTEADOS CON PAVO, ACEITE Y AJO (1,3,6,9)  HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)  ENSALADA: lechuga, pepino y tomate  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CARBAZA Y MANZANA  MERLUZA AL HORNO (4) CON "TUMBET" (berenjena, calabacín, pimiento rojo, patata i salsa de tomate)  FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS  PAVO REBOZADO SIN GLUTEN NI HUEVO (MAICENA)  ENSALADA: hojas de roble, zanahoria y aceitunas  YOGUR NATURAL (7)	ENSALADA DE QUINOA (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, pimentón, ajo y perejil)  POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO  FRUTA DEL TIEMPO	PAELLA CIEGA DE CARNE DE AVE Y VERDURAS  TORTILLA DE JAMÓN YORK (3,6)  ENSALADA: "TREMPO" (tomate, cebolla y pimiento)  FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 30				
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE  TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)  ENSALADA CAPRESSE: tomate, dados de queso y orégano (7)  FRUTA DEL TIEMPO				

14 alérgenos reglamentarios : 1 Gluten 2 Crustacios 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

# MENÚ SEPTIEMBRE 2024

## CON PROPUESTAS DE CENAS

Información sobre nuestros menús	
Siempre hay man moreno integral de horno de lenya (producto local) para acompañar las comidas y agua embotellada.	
Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío.	
Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por cada 100ml	
En ocasiones combinamos cereal y legumbre para obtener una proteína vegetal de alta calidad.	
Utilizamos sal y especias de comercio justo.	
Toda nuestra merluza tiene certificado MSC (pesca sostenible certificada).	
Un 10% de nuestros ingredientes i/o productos son de proximidad y de km0. El producto a servir dependerá de la época del año	
El 5% de nuestras carnes de ave tienen certificado "welfare" que promueve el bienestar animal.	
<b>Utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares destacados en el texto en lila</b>	
<b>Utilizamos productos ecológicos, destacados en el texto en verde</b>	
Utilizamos productos de temporada según el calendario APAEMA:	
* en caso de alergias o intolerancias alimentarias se adaptará el menú siempre que se entregue certificado médico..	
* en caso de dieta blanda o astringente (dolor de barriga o diarreas) se dará: sopa de arroz o puré de zanahoria de primer plato y carne o pescado hervido o a la plancha con arroz blanco o patata o zanahoria hervida de segundo y guarnición.	
* en caso de dieta sin cerdo por creencias religiosas, se adaptará el menú evitando que coma esta carne.	
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	
<p>Información completa sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 diciembre de 2014</p> <p><b>1 Gluten 2 Crustáceos 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</b></p>	

### PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
cena			Salmón a la plancha con limón, judía verde y patata + fruta	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas + fruta	Sopa + salchichas con guacamole + fruta
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
cena	Melón con jamón + yogur con nueces	Humus con zanahoria + "Pa amb oli" de queso+ fruta	Arroz con gambas, zanahoria y guisantes + fruta	Ensalada de remolacha y manzana rallada + pavo a la plancha con patata + fruta	Dorada al horno con ensalada de arroz+ fruta
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
cena	Tortilla francesa con arroz y guisantes + fruta	"Fajitas" de pollo con verduras + fruta	Merluza al horno con tomate, calabacín y patata + fruta	Sopa + lomo con tomate y aguacate + fruta	Rape a la plancha con arroz y verduras+ fruta
	LUNES 30				
cena	Ensalada + pollo a la plancha con puré de patata + fruta				

### GUIA PARA HACER DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

DESAYUNO EN CASA			
LOS DESAYUNOS TIENEN QUE ESTAR COMPUESTOS POR LOS SIGUIENTES GRUPOS DE ALIMENTOS: (MÍNIMO DEBEMOS ESCOGER 3 GRUPOS QUE PUEDEN ESTAR DIVIDIDOS ENTRE EL DESAYUNO DE CASA Y EL DEL COLEGIO).			
FARINACEOS (a base de cereales o pseudocereales preferentemente integrales: pan integral, avena, quinoa, cereales...)	LÁCTEO (leches, yogures, quesos...) O BEBIDAS VEGETALES	FRUTA y/o FRUTOS SECOS y/o FRUTA SECA	TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR VEGETALES Y LEGUMBRES, SEMILLAS, HUEVOS Y EN OCASIONES ALGUN EMBUTIDO.
<p>EJEMPLOS PARA CASA:</p> <p>leche + cereales + pieza de fruta</p> <p>Batido de fruta + pan integral con queso o humus o tortilla</p> <p>Yogur con avena y trocitos de fruta y frutos secos</p> <p>leche de almendras + pan con aguacate</p> <p>Vaso de leche + pan integral con mermelada</p>			
EL DESAYUNO DE LA ESCUELA PUEDE ESTAR COMPUESTO POR TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS DESCRITOS ANTERIORMENTE O SOLO 1,2 O 3 DE ELLOS,			