Xarxa d'Escoletes Públiques de les Illes Balears

Ajuntament de Calvià — IMEB Escoletes

Menú GENERAL a partir de 12 meses — mayo de 2022

MERIENDA por la MAÑANA				
FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA	FRUTA CORTADA
MERIENDA por la TARDE				
PAN integral CON JAMÓN (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON QUESO (1,3,6,7,8,11,13)

2	**3**	**4**	**5**	**6**
"GREIXERA D'OUS" CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate maduro, guisantes, judía verde y huevo cocido) (3,9) FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA CON ARROZ (ajo, cebolla, laurel, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, guisantes, carne picada mixta y tomate triturado) (7,12) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9) (pasta integral) POLLO SALTEADO CON PATATA Y VERDURAS (judías verdes, zanahoria, cebolla o puerro) tipo "Ropa vieja" YOGUR NATURAL (7)	FIDEOS GRUESOS CON CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, aceite) (1,3) FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate) (4) FRUTA DE TEMPORADA	Lechuga, Zanahoria y Aceitunas GUISO o PURÉ DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas, judía verde o calabaza) (9) FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: *Lentejas con curry de champiñones y patata / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** Cuscús con verduras y huevo cocido troceado / Fruta	***Sugerencia de cena:*** Puré de verduras y falafel de garbanzos con salsa de tomate / Fruta	***Sugerencia de cena:*** *Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Muslito de pollo con arroz y verduras / Fruta*
9	**10**	**11**	**12**	**13**
PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO (3) FRUTA DE TEMPORADA	Lechuga, Tomate y Maíz GUISO o PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas, judía verde o calabacín) (1,9) FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUÁ DE BACALAO Y VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, guisantes y caldo) (1,3,4,9) FRUTA DE TEMPORADA	"FRIT MALLORQUÍ" DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (cebolleta, pimiento rojo, guisantes, coliflor, ajo, laurel, hinojo fresco) (9) YOGUR NATURAL (7)	CAZUELA DE MERLUZA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerros, tomate, guisantes, zanahoria, perejil, caldo) (4,9,14) FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: *Sopa de pescado con verduras y merluza / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Cuscús con verduras y pavo troceado / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** Verduras con quínoa y garbanzos salteados / Fruta	***Sugerencia de cena:*** *Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Hamburguesa casera con arroz y verduras / Fruta*
16	**17**	**18**	**19**	**20**
ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (arroz, guisantes, zanahoria y judía verde) (3,9) FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE GALLO AL HORNO CON PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR (4) FRUTA DE TEMPORADA	Lechuga, Tomate y Aceitunas GUISO o PURÉ DE GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas, judía verde o calabaza) (9) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE "BULLIT" (1,3,9) (pasta integral) "BULLIT MALLORQUÍ" DE POLLO, PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, col) (9) YOGUR NATURAL (7)	FIDEOS integrales A LA BOLOÑESA DE ALUBIAS PINTAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado) (1,3) FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: *Espirales de legumbre con verduras / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	***Sugerencia de cena:*** Puré de verduras y tortilla a la francesa / Fruta	***Sugerencia de cena:*** *Merluza rebozada con guisantes y zanahoria / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Arroz con verduras y pavo troceado / Fruta*
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lechuga, Zanahoria y Aceitunas GUISO o PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas, judía verde o calabacín) (1,9) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9) (pasta integral) FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE (4) YOGUR NATURAL (7)	PURÉ DE CALABAZA (9) TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CEBOLLA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (3,9) FRUTA DE TEMPORADA	CAZUELA DE LOMO DE MERLUZA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate triturado, perejil y caldo) (4,9,14) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BRUT DE POLLO (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, judía verde, guisantes y caldo) (9) (con arroz integral) FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: *Puré de verduras y tortilla de calabacín / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** Muslo de pollo con verduras y patata cocida / Fruta	***Sugerencia de cena:*** Hamburguesa de garbanzos y arroz salteado con verduras / Fruta	***Sugerencia de cena:*** *Tortita de brócoli y cuscús con tomate / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** *Pan pizza casero / Fruta*
30	**31**			
ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, ajo y laurel) (3) FRUTA DE TEMPORADA	Lechuga, Tomate y Maíz GUISO o PURÉ DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas, judía verde o calabaza) (9) FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: *Salmón con quínoa y judías verdes / Fruta*	***Sugerencia de cena:*** Arroz salteado con verduras y pollo troceado / Fruta			

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14:Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005