

Escuelas **Menú General** **junio de 2024**

El dinar s'acompanya de pa del Fom de Binissalem y aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar y Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

Las frutas del mes de junio son: albaricoques, cerezas, fresas, melocotón, nectarina, níspero, poma, pera, ciruelas, plátano, naranja, sandía.

Las hortalizas del mes de junio son: axelgas, berenjena, brócoli, calabacín, espinacas, judías verdes, pepino, pimientos, puerros, rábano, tomate, zanahoria.

Hortalizas de producción integrada de proximidad. Fruta ecológica 1 vez a la semana, calabaza o puerro ecológico, lechuga ecológica 1 vez a la semana.

3	4	5	6	7
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza ecológica) (1) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, roble, tomate, zanahoria, aceitunas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con samfaina de verduras / Fruta	TALLARINES AL PESTO (1,3,7,8) MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica, tomate cherry, germinados) (6) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús y calamar con picada / Fruta	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (cebolla, calabacín, zanahoria, judía verde, lenteja roja) HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9) PATATAS AL HORNO FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan integral / Fruta	ARROZ CON VERDURAS (guisantes, pimiento rojo, champiñones, zanahoria) HOKI CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA CON MAÍZ (romana, zanahoria) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata, judías y zanahoria / Fruta	FIDEOS PAYESES (carne de cordero, cebolla, tomate, judía verde, alcachofas) (1,3) PAVO AL HORNO CON CEBOLLA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con arroz y ensalada / Fruta
10	11	12	13	14
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4) ENSALADA 4 ESTACIONES (romana, mezdum, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín al pesto / Fruta	SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,14) TORTILLA DE PATATAS (3) ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, roble, tomate) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata, verduras y salsa de tomate / Fruta	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabacín) Y CUSCÚS (1) SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12) ZANAHORIA Y COLIFLOR AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada de arroz con queso y nuece / Fruta	CREMA DE CALABACÍN (carabassó, ceba, porro ecológic, patata) PECHUGA DE POLLO CON SALSA A LA PIMIENTA (1,2,3,4,5,7,8,9) ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos hervidos con patata / Fruta	ESPIRALES DE VERANO (tomate, maíz, aceitunas negras, huevo, queso) (1,3,7) SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN (4) ENSALADA PRIMAVERA (lechuga ecológica, cebolla, tomate, aceitunas verdes, pepino) FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
17	18	19	20	21
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza ecológica) (1) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANÓNICOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras y queso / Fruta	ARROZ SECO DE VERDURAS (puerro ecológico, pimiento rojo, zanahoria) BACALAO REBOZADO (1,2,4,7,14) ENSALADA CON MAÍZ (romana, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de verduras y patata con huevo / Fruta	ENSALADA GRIEGA (hoja de roble, mezdum, zanahoria, maíz, aceitunas negras, orégano, queso) (7) LOMO DE CERDO AL HORNO TUMBET MALLORQUÍN FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Atún a la plancha con tabulé de cuscús / Fruta	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (cebolla, calabacín, zanahoria, judía verde, lenteja roja) CON CROSTONES (1) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica, tomate cherry, germinados) (6) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	Menú Especial Fin de Curso Macarrones integrales a la Boloñesa (1,3) Nuggets de Pollo (1) con Patatas chips Natillas (7) Sugerencia de cena: Tacos mexicanos variados / Fruta

¡ Que paseis un buen y provechoso verano !



Legenda de alérgenos presentes:

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