

Escuelas **Menú General** **junio de 2025**

El dinar s'acompanya de pa del Forn 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.

2	3	4	5	6
GUIZO 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	FIDEUÁ 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 CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con arroz y ensalada / Fruta
9	10	11	12	13
ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4) ENSALADA 4 ESTACIONES (romana, mezclum, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín al pesto / Fruta	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza) SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12) ZANAHORIA Y COLIFLOR AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos hervidos con patata / Fruta	ESPIRALES DE VERANO (maíz, aceitunas, huevo, atún) (1,3,4,7) SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN (4) ENSALADA PRIMAVERA (lechuga ecológica, cebolla, tomate, pepino) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada de arroz con queso y nuece / Fruta	CREMA DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerro ecológico, patata) TORTILLA DE PATATAS (3) ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, roble, tomate) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata, verduras y tomate / Fruta	ENSALADA CÉSAR (mezclum, iceberg, zanahoria, tomàtiga cicerol, pollo, crostones de pan, queso) (1,4,7) PECHUGA DE POLLO CON Salsa A LA PIMIENTA (1,2,3,4,5,7,8,9) ARROZ BLANCO FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
16	17	18	19	20
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, judía verde, calabaza ecológica) (1) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica, tomate cherry, germinados) (6) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras y queso / Fruta	ARROZ 5 DELICIAS (zanahoria, maíz, guisantes, tortilla, gambas) (2,3,4,12,14) BACALAO REBOZADO (1,2,4,7,14) ENSALADA DE CANÓNICOS (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de verduras y patata con huevo / Fruta	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA LOMO DE CERDO AL HORNO TUMBET MALLORQUÍN FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Atún a la plancha con tabulé de cuscús / Fruta	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) ENSALADA CON MAÍZ (romana, zanahoria) FRUTA ecológica 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

Todo el equipo de cocina y comedor os desea un buen verano!!



Leyenda 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: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos