

1



## Bank Holiday

4	5	6	7	8
ENSALADA VARIADA c/ FINGERS DE QUESO (Salsa César)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS	CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE (zanahoria, puerro, cebolla, patata) c/ PAN DE AJO Y AVELLANAS	PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA c/ NUECES
ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera, huevo)	FIDEUÀ CIEGA DE PESCADO Y MARISCO (ajo, tomate, cebolla, pimiento rojo, verde, rape, sepia, gamba)	POLLO ASADO AL ROMERO  PATATAS FRITAS	HAMBURGUESA DE TERNERA  CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS	POKE DE SALMON (maíz, edamame, zanahoria, aguacate) (Mayonesa de manqo o Salsa de soja)  ARROZ BASMATI
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Espirales con verduras y soja texturizada / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza con cebolla y patata / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA  Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
11	12	13	14	15
ENSALADA VARIADA c/ MANZANA Y PASAS (Salsa de mostaza y miel)	SOPA DE CALDO DE CARNE Y VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS	ENSALADA PANZANELLA (tomates cherry, cebolla morada, crostones, aguacate, aceite de oliva, vinagre balsámico)	CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerros, cebolla, patata) Y LENTEJA ROJA (Pipas de calabaza y sésamo)
GNOCCHI DE PATATA  CON SALSAS AL PESTO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  ENSALADA VARIADA c/ ATÚN (Salsa de yogur y mango)	BACALAO CON REBOZADO CASERO  BRÓCOLI Y PATATA AL VAPOR	COTTAGE PIE  (ajo, cebolla, zanahoria, salsa worcestershire, carne picada de ternera, patata, nata, leche)	ESTOFADO DE PAVO AL CURRY (leche de coco, curry, cúrcuma)  CHAMPIÑONES Y ARROZ INTEGRAL
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y frutos secos / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Salteado de verduras con quínoa y pollo / Fruta	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA  Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos revueltos con tostadas / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos y garbanzos / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
18	19	20	21	22
ENSALADA VARIADA c/ PAN DE AJO (Salsa de yogur)	ENSALADA DE PATATA ALEMANA (patata, cebolleta, pepinillos, huevo, mayonesa)	PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS POMODORO (tomate, ajo, albahaca)	Menú internacional: MALLORCA
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (ajo, cebolla, zanahoria, pimientos, soja texturizada, tomate, aromáticos)	PALOMETA CON REBOZADO CASERO  GUISANTES Y ZANAHORIA	HUEVOS ROTOS CON PATATAS  ENSALADA tipo CÉSAR (lechuga, crostones, queso, salsa César)	MERLUZA AL HORNO GRATINADA  PATATA PANADERA Y CEBOLLA DULCE	COCA DE VERDURAS  FRITO MALLORQUÍN DE CORDERO Y POLLO
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con arroz integral / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Sepia guisada con cebolla y pan tostado / Fruta	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	CRESPELLS, ROBIOLS  Sugerencia de cena: Poke bowl de salmón / Fruta
25	26	27	28	29

## Easter Holidays



Todos los menús van acompañados de pan moreno, agua y una variedad de fruta de temporada a elegir.

La cocina elabora los menús con huevos ecológicos y pollo campero. Se utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

El pescado de los menús tiene el certificado MSC (Marine Stewardship Council) de pesca sostenible y las hortalizas y frutas, en la medida de las posibilidades, son de producción local.

**MERIENDAS**

**NURSERY**

**MERIENDA A MEDIA MAÑANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES

**MERIENDA A MEDIA TARDE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
QUESO TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO CON QUESO o QUESITO	YOGUR CON CEREALES DE MAÍZ o AVENA SIN AZÚCAR AÑADIDO	JAMÓN DULCE TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO con ACEITE DE OLIVA Y JAMÓN DULCE	YOGUR con CEREALES DE MAÍZ o AVENA SIN AZÚCAR AÑADIDO	QUESO TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO CON QUESO o QUESITO o PALITOS DE PAN CON QUESITO

HAY FRUTA VARIADA EN LA CLASE QUE LOS NIÑOS PUEDEN TOMAR A LO LARGO DEL DÍA

**RECEPTION 1 y 2**

**MERIENDA A MEDIA MAÑANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES

**MERIENDA A MEDIA TARDE**

PARA LA TARDE LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

**YEAR 1 - YEAR 2**

TANTO PARA LA MERIENDA DE LA MAÑANA COMO PARA LA DE LA TARDE LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

**YEAR 3 - DP2**

LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA SÓLO PARA LA MERIENDA DE LA MAÑANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

Información Nutricional	Nursery	Reception	Nursery	Kcal/Kj
	Mañana	Mañana	Tarde	
Energía	193,0/ 791,3	216,5/ 887,7	195,56/ 801,8	
Grasas	7,87	8,67	4,04	g
de las cuales, saturadas	4,17	4,67	2,22	g
Hidratos de carbono	22,63	24,93	34,64	g
de los cuales, azúcares	10,50	12,80	24,42	g
Proteína	7,70	8,47	7,54	g
Sal	0,23	0,27	0,50	g
Fibra	1,33	1,33	4,46	g