

2	3	4	5	6
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	PATATAS ALIÑADAS (patata, tomate, maíz, aceitunas, atún)	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA CARBONARA	ENSALADA PANZANELLA (tomates cherry, cebolla morada, crostones, aguacate, aceite de oliva, vinagre balsámico)	HUMMUS CON CRUDITÉS
REVUELTO DE HUEVO CON JUDÍAS	ESCALOPE DE POLLO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO	COTTAGE PIE	PAELLA CIEGA DE PESCADO Y MARISCO
ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ Y PIPAS DE GIRASOL (Salsa de frutos rojos)	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Salsa de mostaza y miel)	GUISANTES Y ZANAHORIA	(ajo, cebolla, zanahoria, salsa worcestershire, carne picada de ternera, patata, nata, leche)	(cebolla, tomate, judía verde, guisantes, sepia, gambas, rape)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y tortilla francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa con patata y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps variados / Fruta
9	10	11	12	14
ENSALADA VARIADA c/ FINGERS DE QUESO (Salsa César)	ENSALADA VARIADA c/ GARBANZOS (lechuga, garbanzos, maíz, aceitunas, atún)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA POMODORO (tomate, ajo, albahaca)	PASTA DE VERANO (tomate cherry, albahaca, aceitunas negras, queso)	CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (ajo, cebolla, zanahoria, pimientos, soja texturizada, tomate, aromáticos)	POLLO ASADO AL ROMERO	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	FILETE DE GALLO AL HORNO (ajo, perejil, limón)	PIZZA MARGHERITA
	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA c/ ATÚN (Salsa de yogur y mango)	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Aceite de oliva y vinagre balsámico)	(tomate, queso, albahaca)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao gratinado con quínoa y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con tomate y berenjena / Fruta	Sugerencia de cena: Filete de pavo a la plancha con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con salmón a la plancha / Fruta
16	17	18	19	20
TREMPÓ CON GARBANZOS	PAELLA DE VERDURAS	CREMA DE LENTEJAS Y CURRY	Menú especial	GAZPACHO
HUEVOS RELLENOS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4)	SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO	BBQ	PIZZA MARGHERITA
PATATAS AL VAPOR	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Salsa de mostaza y miel)	(CARNE VARIADA, PAN, PATATAS)	ENSALADA VARIADA c/ MANZANA Y PASAS (Salsa de mostaza y miel)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	HELADO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lomo de atún a la plancha con soja y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tumbet y huevos a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps variados / Fruta

All meals are accompanied by local brown bread, water and a variety of seasonal fruit to choose from every day.

The kitchen prepares our menus with BIO eggs and free range chicken. Olive oil is used for cooking and dressing dishes.

The fish we use has the MSC (Marine Stewardship Council) certificate of sustainable fishing. Whenever possible, we use locally sourced products.

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.

	Nursery	Reception	Nursery	
Información Nutricional	Mañana	Mañana	Tarde	
Energía	193,0/ 791,3	216,5/ 887,7	195,56/ 801,8	Kcal/Kj
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