JTM comedores

CEIP — Menú GENERAL — mes de septiembre 2025

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: manzana, melón, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, col, judía verde, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

		10	11	12
		Lentejas estofadas con Verduras (1) **Croquetas de Pollo (1,2,3,4,6,7,9,10,11,14)** **Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	**Espaguetis integrales a la Napolitana (1,3)** **Merluza al horno (4)** **Judías verdes al vapor** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y garbanzos / Fruta	**Crema de Puerros** **Escalope casero de Pavo (1,3)** **Trempó mallporquín** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
15	16	17	18	19
Arroz integral con Salsa de Tomate **Gallineta empanada (1,3,4)** **Ensalada Griega (tomate, pepino, aceitunas negras, queso) (7)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	**Crema de Lentejas (1)** **Pollo al horno** **Patatas Fritas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta	**Garbanzos estofados con Verduras** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Ensalada con Maíz (lechuga, zanahoria)** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	**Crema de Verduras de Temporada** **Lomo a la plancha** **Arroz salteado con Pimientos** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao rebozado / Fruta	**Paste de Verano (tomate, albahaca, queso) (1,3,7)** **Tortilla a la francesa (6)** **Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Fajitas con pollo y verduras salteadas / Fruta
22	23	24	25	26
Arroz de Pescado (2,4,14) **Limanda al horno con picada (4)** **Tomate aliñado con Orégano** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Crema de calabacín y huevos rotos con patata / Fruta	**Trempó con Garbanzos** **Pechuga de Pollo al horno** **Ensalada con Maíz (lechuga, zanahoria)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras / Fruta	**Crema de Verduras de Temporada** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)** **Yogur Natural (7)** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y soja texturizada / Fruta	**Espirales con Salsa a la Pizzaiola (1,3)** **Salmón a la plancha (4)** **Judías verdes al vapor** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos / Fruta	**Crema de Calabacín** **Albóndigas de Carne Mixta (1,6,12)** **Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Arroz** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y quiche de verduras / Fruta
29	30			
Lentejas estofadas con Verduras (1) **Tortilla de Patata (3)** **Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras / Fruta	**Sopa de Caldo de Pollo y Verduras (1,3)** **Bacalao al horno con Salsa de Tomate (3)** **Verduras (cebolla, pimientos) y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / 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

Carrer Lleó, 8, 07181, Calvià, Illes Balears - T 971 682 415 - comedoresescolares@jtmsl.es

Menú consensuado con la empresa
Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005