Servicio de Comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú ESCOLAR SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de abril de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: manzana, naranja, pera, plátano.

	1	2	3	4
	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA LOMO AL HORNO JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON **BACON sin proteína de leche de leche ni lactosa** FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada) YOGUR **Sugerencia de cena:** Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	CREMA DE ZANAHORIA POLLO A LA PLANCHA PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	ARROZ DE PESCADO **TORTILLA A LA FRANCESA** ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Coca de verduras con sardinas / Fruta
7	**8**	**9**	**10**	**11**
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas) JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) YOGUR **Sugerencia de cena:** Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS **PALOMETA AL HORNO** ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Arroz con verduras y alubias pintas / Fruta	**ESPAGUETIS AGLIO E OLIO** **LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)** MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Ensalada y pizza casera con mozzarella de soja / Fruta
14	**15**	**16**	**17**	**18**
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas) NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado) ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	**ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE** **ABADEJO AL ENELDO** MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta		Festivo	Festivo
21	**22**	**23**	**24**	**25**
	Vacaciones	de Semana	Santa	
28	**29**	**30**		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo) POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo) PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA YOGUR **Sugerencia de cena:** Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA sin proteína de leche de leche ni lactosa** CHAMPIÑONES Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA **Sugerencia de cena:** Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta		

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Cremas de Verduras: Sin Lácteos. Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.

Carrer Josep Malbertí, 8 - 07007 - Palma de Mallorca - T 971 266 627

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