Servicio de Comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de abril de 2026

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: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

1	2	3		
		Festivo	Festivo	
6	7	8	9	10
		Vacaciones		
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	**PAELLA DE VERDURAS**	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	**SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA**
CROQUETAS DE ESPINACAS	**GARBANZOS ALIÑDOS CON PATATA**	**HAMBURGUESA VEGETAL**	**HUEVOS COCIDOS**	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	**ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)**	PATATAS ASADAS	ARROZ CON PIMIENTOS	**ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)**
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	**Sugerencia de cena:** Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada y tofu salteado con verduras y cuscús / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	**Sugerencia de cena:** Pa amb oli / Fruta
20	21	22	23	24
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	**SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET**	ESPIRALES GRATINADOS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRIT DE GARBANZOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	**HAMBURGUESA VEGETAL**	**CROQUETAS DE ESPINACAS**	**TORTILLA A LA FRANCESA**
PATATA Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	**ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)**
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	**Sugerencia de cena:** Salteado de verduras con arroz y alubias / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada y hummus de garbanzos con pan tostado / Fruta	**Sugerencia de cena:** Sopa de pasta y hamburguesa con zanahoria y tomate / Fruta	**Sugerencia de cena:** Brócoli y patata al vapor con bocados de soja / Fruta
27	28	29	30	
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	**ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO**	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	**ARROZ CALDOSO DE VERDURAS**	
CROQUETAS DE ESPINACAS	**GUISO DE GARBANZOS**	**HUEVOS COCIDOS AL CURRY**	HOKI AL HORNO CON PICADA	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	**VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA**	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	**Sugerencia de cena:** Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	**Sugerencia de cena:** Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	**Sugerencia de cena:** Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	

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

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

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