MENU OCTUBRE 2026
(con sugerencias de cena)
Margarita Fernández Pol - Jefe de cocina
María Colomer Valiente - Dietista-nutricionista Col IB00005

			1 ARROZ A LA MARINERA (2,4,14) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA c/ NUECES Y PASAS (Vinagreta de Futos rojos) (8) YOGUR NATURAL (7) c/ FRUTA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	2 CREMAS DE CALABAZA Y LEGUMBRE c/ PIPAS (1) POLLO AL TOMILLO (7) PATATAS ASADAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
5 ENSALADA PANZANELLA (hojas, tomate, aguacate, crostones) (1,6,11) LASAÑA CASERA VEGETAL (1,3,6,7,10) (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, soja texturizada, aromáticos) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	6 PURÉ o GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	7 GNOCCHI CON SALSA NAPOLITANA (1,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) ENSALADA c/ MAÍZ Y ACEITUNAS (Vinagreta de Balsámico) BATIDO (7) c/ FRUTA FRESCA Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta	8 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1) POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE CARNE PURÉ DE PATATA Y GUISANTES (7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza con boniato y calabaza / Fruta	9 CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE HUEVOS ROTOS CON PATATAS FRITAS (3) ENSALADA tipo CÉSAR (lechuga, crostones, queso, salsa césar) (1,3,4,7,10) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
12 Festivo	13 PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) MUSLITO DE POLLO AL HORNO CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón con arroz / Fruta	14 ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, queso, aceitunas negras) (Salsa Tzatziki) (7) COTTAGE PIE (4,7,12) (ajo, cebolla, zanahoria, salsa worcestershire, carne picada de ternera, patata, nata, leche) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y tostadas / Fruta	15 SOPA DE CALDO DE POLLO CON FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,6,10) MERLUZA CON EMPANADO CASERO (1,3,4) PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL (7) c/ FRUTA Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús / Fruta	16 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN (1,6,7) ENSALADA c/ SEMILLAS (Salsa de mostaza y miel) (11) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
19 ENSALADA VARIADA c/ GARBANZOS NOODLES DE ARROZ CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lentejas con verduras y cuscús / Fruta	20 CREMA DE CALABACÍN c/ CROSTONES (1) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA c/ MAÍZ (Vinagreta de Balsámico) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y pollo salteado/ Fruta	21 MACARRONES INTEGRALES AL PESTO (1,3,6,7,8,10) PALOMETA CON EMPANADO CASERO (1,3,4) ENSALADA c/ CROSTONES DE PAN Y QUESO (1,7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y patata cocida / Fruta	22 PURÉ o GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa y sepia con ensalada / Fruta	23 Menú internacional: LUXEMBURGO ENSALADA DE ZANAHORIA (Muertenzalot) LOMO ASADO CON JUDÍAS PATATAS Y SALSA (Judd mat Gaardebounen) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sushi / Fruta
26	27	28	29	30

Feliz descanso

de mitad de trimestre

CAMÍ SON AMETLER VELL, 250
07141 MARRATXI, MALLORCA
TEL: (0034) 971 605 008
FAX: (0034) 971 226 158
WWW.THEACADEMYSCHOOL.COM
INFO@THEACADEMYSCHOOL.COM

MENU OCTUBRE 2026
(con sugerencias de cena)
Margarita Fernández Pol - Jefe de cocina
María Colomer Valiente - Dietista-nutricionista Col IB00005

1. Gluten 2. Crustáceos 3. Huevo 4. Pescado 5. Cacahuetes 6. Soja 7. Leche 8. Frutos secos 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuces 14. Moluscos

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 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

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

	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