

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	Vychissoisse	Puré de legumbres	Ensalada fría de patata con tomate, huevo y atún
Segundo	Redondo de pavo con cous cous de verduras	Pollo al curry con arroz	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lenguado a la plancha con verduritas y patató. Fruta	Gazpacho casero con quinoa y gambitas. Fruta	Albóndigas vegetales con pimientos asados. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Espirales a la napolitana	Lentejas con verduras	Paella	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y maíz	Pollo asado con patatas	Merluza con lechuga y olivas	Albóndigas con patatas	Calamar a la andaluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guisantes salteados con jamón y salmón al papillote. Fruta	Huevos fritos con tumbet. Fruta	Pavo adobado con patatas. Fruta	Wok de verduras con pollo. Fruta	Alitas de pollo con ensalada. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Wok de arroz	Sopa de fideos y verduras	Guiso de lentejas	Macarrones con verduritas	Crema de calabacín
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas	Pechuga de pollo con salsa de champiñones y patatas	Merluza al limón con ensalada	Lasaña de carne con bechamel
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	Pimientos rellenos con carne picada y verduras. Fruta	Libritos de pollo con calabacín a la plancha. Fruta	Gallo al horno con ensalada de tomate y queso. Fruta	Ensalada completa con tomate, edamames, mango y tofu. Fruta	Bacalao a la placha con ensalada. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23
	Sopa de pescado	Ensaladilla rusa	Arroz con cebolla y gambas	Macarrones al pesto
	Merluza con picadillo y verduras al horno	Salchichas de pollo con lechuga y tomate	Pollo al horno con ensalada	Fritura variada con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
	Ensalada de pasta integral con huevo, zanahoria, tomate y queso feta. Fruta	Croquetas caseras de espinacas con patatas. Fruta	Tortilla de champiñones con menestra de verduras. Fruta	Ragout de pavo con patata y verduras. Fruta

La fruta de este mes es: melón, sandía, plátano, pera y manzana.  
Todos los menús van acompañados de pan moreno.

**MENÚ NO GLUTEN**

 ¿Alguna duda? Escríbenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	Vychissoisse	Puré de legumbres	Ensalada fría de patata con tomate, huevo y atún
Segundo	Redondo de pavo con patata	Pollo al curry con arroz	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lenguado a la plancha con verduritas y patató. Fruta	Gazpacho casero con quinoa y gambitas. Fruta	Albóndigas vegetales con pimientos asados. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Espirales a la napolitana	Lentejas con verduras	Paella	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y maíz	Pollo asado con patatas	Merluza con lechuga y olivas	Albóndigas con patatas	Calamar a la plancha con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guisantes salteados con jamón y salmón al papillote. Fruta	Huevos fritos con tumbet. Fruta	Pavo adobado con patatas. Fruta	Wok de verduras con pollo. Fruta	Alitas de pollo con ensalada. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Wok de arroz	Sopa de pasta y verduras	Guiso de lentejas	Pasta con verduritas	Crema de calabacín
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas	Pechuga de pollo con salsa de champiñones y patatas	Merluza al limón con ensalada	Lasaña de carne con bechamel
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	Pimientos rellenos con carne picada y verduras. Fruta	Libritos de pollo con calabacín a la plancha. Fruta	Gallo al horno con ensalada de tomate y queso. Fruta	Ensalada completa con tomate, edamames, mango y tofu. Fruta	Bacalao a la plancha con ensalada. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23
	Pasta al pesto	Ensaladilla rusa	Arroz con cebolla y gambas	Sopa de pescado
	Merluza con picadillo y verduras al horno	Salchichas de pollo con lechuga y tomate	Pollo al horno con ensalada	Fritura variada con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
	Ensalada de pasta con huevo, zanahoria, tomate y queso feta. Fruta	Croquetas caseras de espinacas con patatas. Fruta	Tortilla de champiñones con menestra de verduras. Fruta	Ragout de pavo con patata y verduras. Fruta

La fruta de este mes es: melón, sandía, plátano, pera y manzana.

**MENÚ SIN LECHE**

 ¿Alguna duda? Escríbenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	Vychissoisse	Puré de legumbres	Ensalada fría de patata con tomate, huevo y atún
Segundo	Redondo de pavo con cous cous de verduras	Pollo con arroz	Lomo con calabacín
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lenguado a la plancha con verduras y patató. Fruta	Gazpacho casero con quinoa y gambitas. Fruta	Albóndigas vegetales con pimientos asados. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Espirales a la napolitana	Lentejas con verduras	Paella	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y maíz	Pollo asado con patatas	Merluza con lechuga y olivas	Albóndigas con patatas	Calamar a la plancha con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guisantes salteados con jamón y salmón al papillote. Fruta	Huevos fritos con tumbet. Fruta	Pavo adobado con patatas. Fruta	Wok de verduras con pollo. Fruta	Alitas de pollo con ensalada. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Wok de arroz	Sopa de fideos y verduras	Guiso de lentejas	Macarrones con verduras	Crema de calabacín
Segundo	Lomo con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas	Pechuga de pollo con patatas	Merluza al limón con ensalada	Redondo de pavo con ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pimientos rellenos con carne picada y verduras. Fruta	Libritos de pollo con calabacín a la plancha. Fruta	Gallo al horno con ensalada de tomate. Fruta	Ensalada completa con tomate, edamames, mango y tofu. Fruta	Bacalao a la plancha con ensalada. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23
	Sopa de pescado	Ensaladilla rusa	Arroz con cebolla y gambas	Macarrones al pesto
	Merluza con picadillo y verduras al horno	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Pollo al horno con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Ensalada de pasta integral con huevo, zanahoria, tomate. Fruta	Croquetas caseras de espinacas con patatas. Fruta	Tortilla de champiñones con menestra de verduras. Fruta	Ragout de pavo con patata y verduras. Fruta

La fruta de este mes es: melón, sandía, plátano, pera y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

**MENÚ SIN PESCADO**

 ¿Alguna duda? Escríbenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	Vychissoise	Puré de legumbres	Ensalada fría de patata con tomate y huevo
Segundo	Redondo de pavo con cous cous de verduras	Pollo al curry con arroz	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lenguado a la plancha con verduras y patató. Fruta	Gazpacho casero con quinoa y gambitas. Fruta	Albóndigas vegetales con pimientos asados. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Espirales a la napolitana	Lentejas con verduras	Paella	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y maíz	Pollo asado con patatas	Tortilla francesa con lechuga y olivas	Albóndigas con patatas	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guisantes salteados con jamón y salmón al papillote. Fruta	Huevos fritos con tumbet. Fruta	Pavo adobado con patatas. Fruta	Wok de verduras con pollo. Fruta	Alitas de pollo con ensalada. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Wok de arroz	Sopa de fideos y verduras	Guiso de lentejas	Macarrones con verduras	Crema de calabacín
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas	Pechuga de pollo con salsa de champiñones y patatas	Hamburguesa con ensalada	Redondo de pavo con ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	Pimientos rellenos con carne picada y verduras. Fruta	Libritos de pollo con calabacín a la plancha. Fruta	Bistec de tenera con ensalada de tomate y queso. Fruta	Ensalada completa con tomate, edamames, mango y tofu. Fruta	Revuelto de espárragos con ensalada. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23
	Sopa	Ensaladilla rusa sin atún	Arroz con verduras	Macarrones al pesto
	Hamburguesa verduras al horno	Salchichas de pollo con lechuga y tomate	Pollo al horno con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
	Ensalada de pasta integral con huevo, zanahoria, tomate y queso feta. Fruta	Croquetas caseras de espinacas con patatas. Fruta	Tortilla de champiñones con menestra de verduras. Fruta	Ragout de pavo con patata y verduras. Fruta

La fruta de este mes es: melón, sandía, plátano, pera y manzana.  
Todos los menús van acompañados de pan moreno.

**MENÚ SIN HUEVO**

 ¿Alguna duda? Escríbenos a [menus@lacocinadebel.com](mailto:menus@lacocinadebel.com)

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	Vychissoise	Puré de legumbres	Ensalada fría de patata con tomate y atún
Segundo	Redondo de pavo con cous cous de verduras	Pollo al curry con arroz	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Lenguado a la plancha con verduritas y patató. Fruta	Gazpacho casero con quinoa y gambitas. Fruta	Albóndigas vegetales con pimientos asados. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Espirales a la napolitana	Lentejas con verduras	Paella	Puré de verduras	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga, zanahoria y maíz	Pollo asado con patatas	Merluza con lechuga y olivas	Albóndigas con patatas	Calamar a la plancha con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guisantes salteados con jamón y salmón al papillote. Fruta	Lomo con tumbet. Fruta	Pavo adobado con patatas. Fruta	Wok de verduras con pollo. Fruta	Alitas de pollo con ensalada. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Wok de arroz	Sopa de fideos y verduras	Guiso de lentejas	Macarrones con verduritas	Crema de calabacín
Segundo	Lomo adobado con zanahoria salteada	Hamburguesa con ensalada de tomate y aceitunas	Pechuga de pollo con salsa de champiñones y patatas	Merluza al limón con ensalada	Redondo de pavo con ensalada de tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	Pimientos rellenos con carne picada y verduras. Fruta	Libritos de pollo con calabacín a la plancha. Fruta	Gallo al horno con ensalada de tomate y queso. Fruta	Ensalada completa con tomate, edamames, mango y tofu. Fruta	Bacalao a la placha con ensalada. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23
	Sopa de pescado	Ensaladilla rusa sin huevo	Arroz con cebolla y gambas	Macarrones al pesto
	Merluza con picadillo y verduras al horno	Salchichas de pollo con lechuga y tomate	Pollo al horno con ensalada	Redondo de pavo con ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
	Ensalada de pasta integral con zanahoria, tomate y queso feta. Fruta	Croquetas caseras de espinacas con patatas. Fruta	Bistec de ternera con menestra de verduras. Fruta	Ragout de pavo con patata y verduras. Fruta

La fruta de este mes es: melón, sandía, plátano, pera y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.