

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Arroz con tomate y champiñones	Ensaladilla rusa	Ensalada de garbanzos	Tallarines con gambas	Crema de verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras	Muslitos de pollo al horno con patatas	Lomo de cerdo con tomate aliñado	Canelones de carne con bechamel
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lasaña de calabacín con pavo y mozzarella. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y coliflor con ensalada. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y patata con leguado a la plancha. Fruta</i>	<i>Estofado de calamar con patata y verdura. Fruta</i>	<i>Revuelto de huevos con jamón y brócoli. Fruta</i>
	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Gnocchis en salsa	Lentejas	Sopa pollo	Arroz tres delicias	Fideuá
Segundo	Merluza al limón con zanahoria baby	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso	Salchichas con salsa de tomate y patatas	Pavo braseado con ensalada verde	Rabas de calamar con lechuga, tomate y olivas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa casera con puré de patata y calabaza. Fruta</i>	<i>Tacos de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Gallo a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes y heura. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>
	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
Primero	Garbanzos guisados con verduras	Sopa	Macarrones carbonara	Puré de verduras	Wok de arroz
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	"Bollit de huevo"	Merluza con tomate aliñado y orégano	Pechuga de pollo rebozada con patatas graten	Lomo adobado con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla francesa rellena de queso con ensalada de lechuga y pepino. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con salteado de puerro y zanahoria. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate, jamón y champiñones. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con calabacín y berenjena. Fruta</i>	<i>Pa amb oli con atún y trampó. Fruta</i>

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

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Arroz con tomate y champiñones	Ensaladilla rusa	Ensalada de garbanzos	Pasta con gambas	Crema de verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras	Muslitos de pollo al horno con patatas	Lomo de cerdo con tomate aliñado	Canelones de carne con bechamel
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lasaña de calabacín con pavo y mozzarella. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y coliflor con ensalada. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y patata con leguado a la plancha. Fruta</i>	<i>Estofado de calamar con patata y verdura. Fruta</i>	<i>Revuelto de huevos con jamón y brócoli. Fruta</i>
	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Gnocchis en salsa	Guiso de legumbres	Sopa pollo	Arroz tres delicias	Fideuá
Segundo	Merluza al limón con zanahoria baby	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso	Salchichas con salsa de tomate y patatas	Pavo braseado con ensalada verde	Lomo de cerdo con lechuga, tomate y olivas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa casera con puré de patata y calabaza. Fruta</i>	<i>Tacos de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Gallo a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes y heura. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>
	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
Primero	Garbanzos guisados con verduras	Sopa	Pasta carbonara	Puré de verduras	Wok de arroz
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	"Bollit de huevo"	Merluza con tomate aliñado y orégano	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Lomo adobado con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla francesa rellena de queso con ensalada de lechuga y pepino. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con salteado de puerro y zanahoria. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate, jamón y champiñones. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con calabacín y berenjena. Fruta</i>	<i>Pa amb oli con atún y trampó. Fruta</i>

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

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Arroz con tomate y champiñones	Ensalada de patata	Ensalada de garbanzos	Tallarines con gambas	Crema de verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras	Muslitos de pollo al horno con patatas	Lomo de cerdo con tomate aliñado	Redondo de pavo con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lasaña de calabacín con pavo. Fruta</i>	<i>Tortilla de patata y coliflor con ensalada. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y patata con leguado a la plancha. Fruta</i>	<i>Estofado de calamar con patata y verdura. Fruta</i>	<i>Revuelto de huevos con jamón y brócoli. Fruta</i>
	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Gnocchis en salsa	Lentejas	Sopa pollo	Arroz tres delicias	Fideuá
Segundo	Merluza al limón con zanahoria baby	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate	Hamburguesa con salsa de tomate y patatas	Pavo braseado con ensalada verde	Lomo de cerdo con lechuga, tomate y olivas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa casera con puré de patata y calabaza. Fruta</i>	<i>Tacos de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Gallo a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes y heura. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>
	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
Primero	Garbanzos guisados con verduras	Sopa	Macarrones con champiñones	Puré de verduras	Wok de arroz
Segundo	Pavo con lechuga y tomate	"Bollit de huevo"	Merluza con tomate aliñado y orégano	Pechuga de pollo rebozada con patatas graten	Lomo con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortila francesa rellena de queso con ensalada de lechuga y pepino. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con salteado de puerro y zanahoria. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate, jamón y champiñones. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con calabacín y berenjena. Fruta</i>	<i>Pa amb oli con atún y trampó. Fruta</i>

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

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Arroz con tomate y champiñones	Ensaladilla rusa sin atún	Ensalada de garbanzos	Tallarines con cebolla	Crema de verduras
Segundo	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con salteado de verduras	Muslitos de pollo al horno con patatas	Lomo de cerdo con tomate aliñado	Redondo de pavo con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lasaña de calabacín con pavo y mozzarella. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con verduras.. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y patata con hamburguesa de vegetales a la plancha. Fruta</i>	<i>Estofado de calamar con patata y verdura. Fruta</i>	<i>Revuelto de huevos con jamón y brócoli. Fruta</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Gnocchis en salsa	Lentejas	Sopa pollo	Arroz tres delicias	Fideuá
Segundo	Pechuga de pollo con zanahoria baby	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso	Salchichas con salsa de tomate y patatas	Pavo braseado con ensalada verde	Lomo de cerdo con lechuga, tomate y olivas
Postre	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa casera con puré de patata y calabaza. Fruta</i>	<i>Tacos de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes y heura. Fruta</i>	<i>Sopa de pollo y huevo. Fruta</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
Primero	Garbanzos guisados con verduras	Sopa	Macarrones carbonara	Puré de verduras	Wok de arroz
Segundo	Croquetas con lechuga y tomate	"Bollit de huevo"	Hamburguesa con tomate aliñado y orégano	Pechuga de pollo rebozada con patatas graten	Lomo adobado con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla francesa rellena de queso con ensalada de lechuga y pepino. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con salteado de puerro y zanahoria. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate, jamón y champiñones. Fruta</i>	<i>Solomillo de cerdo con calabacín y berenjena. Fruta</i>	<i>Pa amb oli con queso y trampó. Fruta</i>

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

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Arroz con tomate y champiñones	Ensaladilla rusa	Ensalada de garbanzos	Tallarines con gambas	Crema de verduras
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras	Muslitos de pollo al horno con patatas	Lomo de cerdo con tomate aliñado	Redondo de pavo con patata
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Lasaña de calabacín con pavo y mozzarella. Fruta</i>	<i>Solomillo de pavo con verduras. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y patata con leguado a la plancha. Fruta</i>	<i>Estofado de calamar con patata y verdura. Fruta</i>	<i>Salteado de judías con jamón y brócoli. Fruta</i>
	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Gnocchis en salsa	Lentejas	Sopa pollo	Arroz tres delicias	Fideuá
<i>Segundo</i>	Merluza al limón con zanahoria baby	Hamburguesa con ensalada de lechuga, tomate y queso	Salchichas con salsa de tomate y patatas	Pavo braseado con ensalada verde	Lomo de cerdo con lechuga, tomate y olivas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Hamburguesa casera con puré de patata y calabaza. Fruta</i>	<i>Tacos de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Gallo a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con guisantes y heura. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>
	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Garbanzos guisados con verduras	Sopa	Macarrones carbonara	Puré de verduras	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Croquetas con lechuga y tomate	"Bollit de verdura"	Merluza con tomate aliñado y orégano	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Lomo adobado con lechuga, maíz y olivas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calabacín relleno de carne con ensalada de lechuga y pepino. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con salteado de puerro y zanahoria. Fruta</i>	<i>Pizza casera con tomate, jamón y champiñones. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con calabacín y berenjena. Fruta</i>	<i>Pa amb oli con atún y trampó. Fruta</i>

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

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164