


	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Crema de guisantes	Gnocchi al pesto	Puré de legumbres
Segundo		Canelones	Merluza rebozada con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo al ajillo salteado con verduras y quinoa. Fruta	Revuelto de champiñones con coliflor gratinada. Fruta	Bacalao al horno con verduritas. Fruta

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Sopa de pollo	Puré de calabacín	Wok de arroz	Guiso de lentejas	Tortellini cuatro quesos
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas	Pollo asado con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Rollitos de primavera con lechuga, tomate y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta	Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta	Lubina al horno con ensalada de tomate. Fruta	Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta	Pizza casera (integral). Fruta

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Ragout de pollo	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Boquerones en tempura con patatas al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quiche casera de brócoli y salmón. Fruta	Hamburguesa de pescado con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta	Arroz salteado con verduritas y gambas. Fruta	Dorada a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate y atún	Vichyssoise	Arroz caldoso de pescado	Lasaña
Segundo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con cuscus	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco	Gallo frito con ensalada	Croquetas con lechuga y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natilla de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guiso de huevo con verduras y guisantes. Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada al gusto. Fruta	Pasta integral con atún y tomate. Fruta	Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta	Crema de calabacín con tortilla francesa. Fruta


	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry
Segundo	Merluza con patatas	Tortilla patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tumbet. Fruta	Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta	Pa amb oli de queso. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, pera, plátano y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.
 El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

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

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Crema de guisantes	Gnocchi al pesto	Puré de legumbres
Segundo		Canelones	Merluza rebozada con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre Sugerencia de cena		Fruta de temporada <i>Pollo al ajillo salteado con verduras y quinoa. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Revuelto de champiñones con coliflor gratinada. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Bacalao al horno con verduritas. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Sopa de pollo	Puré de calabacín	Wok de arroz	Guiso de legumbres	Pasta cuatro quesos
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas	Pollo asado con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga, tomate y maíz
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta</i>	Yogurt natural <i>Lubina al horno con ensalada de tomate. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Pizza casera (integral). Fruta</i>


	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Legumbres con verduras	Pasta con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Ragout de pollo	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pescado con patatas al horno
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Quiche casera de brócoli y salmón. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Hamburguesa de pescado con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Arroz salteado con verduritas y gambas. Fruta</i>	Yogurt de frutas <i>Dorada a la plancha con pisto de verduras. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Garbanzos con espinacas	Pasta con tomate y atún	Vichyssoise	Arroz caldoso de pescado	Lasaña
Segundo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con ensalada	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco	Gallo frito con ensalada	Croquetas con lechuga y maíz
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Guiso de huevo con verduras y guisantes. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Lenguado a la plancha con ensalada al gusto. Fruta</i>	Natilla de chocolate <i>Pasta integral con atún y tomate. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Crema de calabacín con tortilla francesa. Fruta</i>

	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry
Segundo	Merluza con patatas	Tortilla patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Tumbet. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>

La fruta de este mes es: mandarina, pera, plátano y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.
 El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Crema de guisantes	Gnocchi	Puré de legumbres
Segundo		Pechuga de pavo con patatas	Merluza rebozada con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo al ajillo salteado con verduras y quinoa. Fruta	Revuelto de champiñones con coliflor gratinada. Fruta	Bacalao al horno con verduritas. Fruta

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Sopa de pollo	Puré de calabacín	Wok de arroz	Guiso de lentejas	Pasta con verduras
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas	Pollo asado con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga, tomate y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta	Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta	Lubina al horno con ensalada de tomate. Fruta	Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta	Pizza casera (integral). Fruta

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Ragout de pollo	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pescado con patatas al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quiche casera de brócoli y salmón. Fruta	Hamburguesa de pescado con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta	Arroz salteado con verduritas y gambas. Fruta	Dorada a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate y atún	Vichyssoise	Arroz caldoso de pescado	Macarrones con tomate
Segundo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con cuscus	Pechuga de pollo con arroz blanco	Gallo frito con ensalada	Lomo con lechuga y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guiso de huevo con verduras y guisantes. Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada al gusto. Fruta	Pasta integral con atún y tomate. Fruta	Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta	Crema de calabacín con tortilla francesa. Fruta


	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry
Segundo	Merluza con patatas	Tortilla patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tumbet. Fruta	Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta	Pa amb oli de atún. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, pera, plátano y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.
 El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

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

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Crema de guisantes	Gnocchi al pesto	Puré de legumbres
Segundo		Canelones	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre Sugerencia de cena		Fruta de temporada <i>Pollo al ajillo salteado con verduras y quinoa. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Revuelto de champiñones con coliflor gratinada. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Pollo al horno con verduritas. Fruta</i>

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Sopa de pollo	Puré de calabacín	Wok de arroz	Guiso de lentejas	Tortellini cuatro quesos
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salchichas al horno con patatas	Pollo asado con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Rollitos de primavera con lechuga, tomate y maíz
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta</i>	Yogurt natural <i>Solomillo al horno con ensalada de tomate. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Pizza casera (integral). Fruta</i>

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Ragout de pollo	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con patatas al horno
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Quiche casera de brócoli y queso. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Hamburguesa vegetal con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Arroz salteado con verduritas y gambas. Fruta</i>	Yogurt de frutas <i>huevos a la plancha con pisto de verduras. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta</i>

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate	Vichyssoise	Arroz caldoso	Lasaña
Segundo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con cuscus	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco	Albóndigas con ensalada	Croquetas con lechuga y maíz
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Guiso de huevo con verduras y guisantes. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Bistec de ternera a la plancha con ensalada al gusto. Fruta</i>	Natilla de chocolate <i>Pasta integral con seitán y tomate. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Crema de calabacín con tortilla francesa. Fruta</i>


	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry
Segundo	Lomo con patatas	Tortilla patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada
Postre Sugerencia de cena	Fruta de temporada <i>Tumbet. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta</i>	Fruta de temporada <i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>

La fruta de este mes es: mandarina, pera, plátano y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.
 El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

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

	martes 1	miércoles 2	jueves 3	viernes 4
Primero	 FESTIVO	Crema de guisantes	Gnocchi al pesto	Puré de legumbres
Segundo		Pechuga de pavo con patatas	Merluza rebozada con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo al ajillo salteado con verduras y quinoa. Fruta	Hamburguesa casera con coliflor gratinada. Fruta	Bacalao al horno con verduritas. Fruta

	lunes 7	martes 8	miércoles 9	jueves 10	viernes 11
Primero	Sopa de pollo	Puré de calabacín	Wok de arroz	Guiso de lentejas	Pasta cuatro quesos
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Merluza al horno con patatas	Pollo asado con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga, tomate y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta	Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta	Lubina al horno con ensalada de tomate. Fruta	Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta	Pizza casera (integral). Fruta

	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Primero	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Ragout de pollo	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pescado con patatas al horno
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quiche casera de brócoli y salmón. Fruta	Hamburguesa de pescado con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta	Arroz salteado con verduritas y gambas. Fruta	Dorada a la plancha con pisto de verduras. Fruta	Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta

	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Primero	Garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate y atún	Vichyssoise	Arroz caldoso de pescado	Macarrones con tomate
Segundo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Redondo de pavo con cuscus	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco	Gallo frito con ensalada	Lomo con lechuga y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natilla de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Guiso de calamar con verduras y guisantes. Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada al gusto. Fruta	Pasta integral con atún y tomate. Fruta	Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta	Crema de calabacín con pescado a la plancha. Fruta

	lunes 28	martes 29	miércoles 30
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry
Segundo	Merluza con patatas	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tumbet. Fruta	Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta	Pa amb oli de queso. Fruta

La fruta de este mes es: mandarina, pera, plátano y manzana.
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.
 El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

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