

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Arroz con pisto	Crema de calabaza	Sopa
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Albóndigas con patatas	Lomo adobado con calabacín gratinado
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Contramuslo de pollo con brócoli salteado. Fruta	Bacalao al horno con ensalada. Fruta	Ensalada de patata con huevo, guisantes, tomate, cebolla, queso. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideuá de pescado	Lentejas a la Riojana	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimientos	Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Lenguado a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Hamburguesa vegetal de legumbres con calabaza asada. Fruta	Puré de verduras al gusto con tortilla francesa. Fruta	Pasta integral salteada con champiñones, espinacas y piñones. Fruta	Salmon al horno con verduritas y patata. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Garbanzos estofados	Espaguetis al pesto	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Canelones
Segundo		Merluza al limón con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patata y calabaza	Huevos a la gallega con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Boquerones en tempura con lechuga, tomate y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Macedonia de frutas
Sugerencia de cena		Arroz guisado con carne. Fruta	Crema de lechuga y croquetas de pescado. Fruta	Guiso de verduras y pollo. Fruta	Espaguetis de calabacín con gambitas y tomate cherry. Fruta	Tortilla de patata con berenjena y calabacín. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Sopa	Puré de verduras de temporada	Macarrones con tomate y atún	Guiso de lentejas	Ensalada de patata, huevo, olivas y atún
Segundo		Filete de merluza con ensalada de brotes tiernos	Pollo rebozado con patatas asadas	Tortilla de patata con ensalada verde	Hamburguesa con patatas	Rabas de calamar con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		lasaña de calabacín con pavo. Fruta	Rodaballo al horno con verduras. Fruta	Champiñones rellenos de verduras y jamón. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Revuelto de judías verdes y guisantes. Fruta

NOTA:

Los días Lunes 27 y Martes 28 de Febrero, son días **NO LECTIVOS**

La fruta de este mes es: mandarina, naranja, 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

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Arroz con pisto	Crema de calabaza	Sopa
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Albóndigas con patatas	Lomo adobado con calabacín gratinado
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Contramuslo de pollo con brócoli salteado. Fruta	Bacalao al horno con ensalada. Fruta	Ensalada de patata con huevo, guisantes, tomate, cebolla, queso. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Crema de calabacín	Sopa	Pasta con verdrua	Legumbres a la Riojana	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con ensalada	Pollo asado con patata y pimientos	Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maiz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Lenguado a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Hamburguesa vegetal de legumbres con calabaza asada. Fruta	Puré de verduras al gusto con tortilla francesa. Fruta	Pasta integral salteada con champiñones, espinacas y piñones. Fruta	Salmon al horno con verduritas y patata. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Garbanzos estofados	Pasta al pesto	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Canelones
Segundo		Merluza al limón con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patata y calabaza	Huevos a la gallega con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Boquerones en tempura con lechuga, tomate y maiz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Macedonia de frutas
Sugerencia de cena		Arroz guisado con carne. Fruta	Crema de lechuga y croquetas de pescado. Fruta	Guiso de verduritas y pollo. Fruta	Espaguetis de calabacín con gambitas y tomate cherry. Fruta	Tortilla de patata con berenjena y calabacín. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Sopa	Puré de verduras de temporada	Pasta con tomate y atún	Guiso de legumbres	Ensalada de patata, huevo, olivas y atún
Segundo		Filete de merluza con ensalada de brotes tiernos	Pollo rebozado con patatas asadas	Tortilla de patata con ensalada verde	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		lasaña de calabacín con pavo. Fruta	Rodaballo al horno con verduras. Fruta	Champiñones rellenos de verduras y jamón. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Revuelto de judías verdes y guisantes. Fruta

NOTA:

 Los días Lunes 27 y Martes 28 de Febrero, son días **NO LECTIVOS**

La fruta de este mes es: mandarina, naranja, 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

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Arroz con pisto	Crema de calabaza	Sopa
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Albóndigas con patatas	Lomo con calabacín gratinado
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Contramuslo de pollo con brócoli salteado. Fruta	Bacalao al horno con ensalada. Fruta	Ensalada de patata con huevo, guisantes, tomate, cebolla, queso. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideuá de pescado	Lentejas a la Riojana	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimientos	Merluza con ensalada	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Lenguado a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Hamburguesa vegetal de legumbres con calabaza asada. Fruta	Puré de verduras al gusto con tortilla francesa. Fruta	Pasta integral salteada con champiñones, espinacas y piñones. Fruta	Salmon al horno con verduritas y patata. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Garbanzos estofados	Espaguetis al pesto	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Ensalada de pasta
Segundo		Merluza al limón con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patata y calabaza	Huevos a la gallega con patatas	Lomo con arroz	Redondo de pavo con lechuga, tomate y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Macedonia de frutas
Sugerencia de cena		Arroz guisado con carne. Fruta	Crema de lechuga y croquetas de pescado. Fruta	Guiso de verduritas y pollo. Fruta	Espaguetis de calabacín con gambitas y tomate cherry. Fruta	Tortilla de patata con berenjena y calabacín. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Sopa	Puré de verduras de temporada	Macarrones con tomate y atún	Guiso de lentejas	Ensalada de patata, huevo, olivas y atún
Segundo		Filete de merluza con ensalada de brotes tiernos	Pollo rebozado con patatas asadas	Tortilla de patata con ensalada verde	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		lasaña de calabacín con pavo. Fruta	Rodaballo al horno con verduras. Fruta	Champiñones rellenos de verduras y jamón. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Revuelto de judías verdes y guisantes. Fruta

NOTA:

 Los días Lunes 27 y Martes 28 de Febrero, son días **NO LECTIVOS**

La fruta de este mes es: mandarina, naranja, 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

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Arroz con pisto	Crema de calabaza	Sopa
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada	Albóndigas con patatas	Lomo adobado con calabacín gratinado
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Contramuslo de pollo con brócoli salteado. Fruta	pastel de verdura al horno con ensalada. Fruta	Ensalada de patata con huevo, guisantes, tomate, cebolla, queso. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Pasta con verdura	Lentejas a la Riojana	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimientos	Lomo con ensalada	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		pechuga de pavo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Hamburguesa vegetal de legumbres con calabaza asada. Fruta	Puré de verduras al gusto con tortilla francesa. Fruta	Pasta integral salteada con champiñones, espinacas y piñones. Fruta	Salmon al horno con verduritas y patata. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Garbanzos estofados	Espaguetis al pesto	Sopa	Crema de zanahoria	Ensalada de pasta
Segundo		Tortilla francesa con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patata y calabaza	Huevos a la gallega con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Redondo de pavo con lechuga, tomate y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Macedonia de frutas
Sugerencia de cena		Arroz guisado con carne. Fruta	Crema de lechuga y croquetas caseras. Fruta	Guiso de verduritas y pollo. Fruta	Espaguetis de calabacín con gambitas y tomate cherry. Fruta	Tortilla de patata con berenjena y calabacín. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Sopa	Puré de verduras de temporada	Macarrones con tomate	Guiso de lentejas	Ensalada de patata, huevo y olivas
Segundo		Lomo con ensalada de brotes tiernos	Pollo rebozado con patatas asadas	Tortilla de patata con ensalada verde	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		lasaña de calabacín con pavo. Fruta	solomillo al horno con verduras. Fruta	Champiñones rellenos de verduras y jamón. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Revuelto de judías verdes y guisantes. Fruta

NOTA:

 Los días Lunes 27 y Martes 28 de Febrero, son días **NO LECTIVOS**

La fruta de este mes es: mandarina, naranja, 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

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Arroz con pisto	Crema de calabaza	Sopa
Segundo		Hamburguesa con lechuga y zanahoria rallada	Albóndigas con patatas	Lomo adobado con calabacín gratinado
Postre		Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Contramuslo de pollo con brócoli salteado. Fruta	Bacalao al horno con ensalada. Fruta	Ensalada de patata con guisantes, tomate, cebolla, queso. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Crema de calabacín con picatostes	Sopa	Fideuá de pescado	Lentejas a la Riojana	Wok de arroz
Segundo		Redondo de pavo con sémola de verduras	Pollo asado con patata y pimientos	Merluza con ensalada	Lomo con lechuga y tomate	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Lenguado a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Hamburguesa vegetal de legumbres con calabaza asada. Fruta	Puré de verduras al gusto con pechuga de pavo. Fruta	Pasta integral salteada con champiñones, espinacas y piñones. Fruta	Salmon al horno con verduritas y patata. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Garbanzos estofados	Espaguetis al pesto	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Canelones
Segundo		Merluza al limón con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patata y calabaza	Hamburguesa con patatas	Lomo a la mostaza con arroz	Redondo de pavo con lechuga, tomate y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Macedonia de frutas
Sugerencia de cena		Arroz guisado con carne. Fruta	Crema de lechuga y croquetas de pescado. Fruta	Guiso de verduritas y pollo. Fruta	Espaguetis de calabacín con gambitas y tomate cherry. Fruta	Lubina con berenjena y calabacín. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Sopa	Puré de verduras de temporada	Macarrones con tomate y atún	Guiso de lentejas	Ensalada de patata, olivas y atún
Segundo		Filete de merluza con ensalada de brotes tiernos	Pollo con patatas asadas	Salchichas con ensalada verde	Hamburguesa con patatas	Filete de merluza con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		lasaña de calabacín con pavo. Fruta	Rodaballo al horno con verduras. Fruta	Champiñones rellenos de verduras y jamón. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	lomo con judías verdes y guisantes. Fruta

NOTA:

 Los días Lunes 27 y Martes 28 de Febrero, son días **NO LECTIVOS**

 La fruta de este mes es: mandarina, naranja, 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