


		miércoles 1	jueves 2	viernes 3		
Primero	 <b>FESTIVO</b>		Gnochis al pesto	Crema de guisantes		
Segundo			Boquerones en tempura con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y atún		
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena			Pollo salteado con pimientos. Fruta	Sopa de pescado y marisco con verduras. Fruta		
		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Arroz con guisantes y maíz	Puré de legumbres	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Macarrones con tomate y albahaca
Segundo		Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso	"Bollit"	Salchichas con patatas	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Revuelto de trigueros y gambas. Fruta	Lasaña de calabacín y pavo. Fruta	Crema de zanahoria y lenguado a la plancha. Fruta	Ensalada mixta de atún, huevo y quinoa. Fruta	Hamburguesa casera con tomate a la plancha. Fruta
		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Tortellini cuatro quesos	Puré de verduras	Lentejas riojana	Arroz con bacon, champiñones y cebolla	Enaladilla
Segundo		Merluza empanada con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, olivas y remolacha	Pollo asado con lechuga variada	Buñuelos de bacalao con tomate aliñado
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Brocheta de pollo con cebolla y pimienta. Fruta	Tacos de salmón con verduras al gusto. Fruta	Croquetas de pescado con puré de patatas. Fruta	Judías rehogadas con tortilla de jamón y queso. Fruta	Guiso de calamar, patatas y verduras. Fruta
		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Espirales boloñesa	Garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Paella de verduras
Segundo		Redondo de pavo con zanahoria salteada	Croquetas con lechuga y zanahoria	Pollo al curry con arroz	Albóndigas con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Tortilla de patata y berenjena. Fruta	Pasta integral saletada con champiñones y jamón. Fruta	Lubina con ensalada. Fruta	Alitas de pollo al horno con limón y ensalada de tomate y queso fresco. Fruta	Lomo de sajón con coliflor gratinada. Fruta
		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero		Arroz con tomate	Sopa	Macarrones carbonara	Lentejas	Crema de verduras
Segundo		Gallo frito con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo plancha con salteado de verduras	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Rollitos con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Chuletitas de cerdo con verduras. Fruta	Hervido con huevo, zanahoria, judías y brócoli. Fruta	Hamburguesa vegetal con calabaza. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Merluza a la plancha con verduras y patata. Fruta



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

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

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		Gnochis al pesto	Crema de guisantes
Segundo		Pescado plancha con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y atún
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo salteado con pimientos. Fruta	Sopa de pescado y marisco con verduras. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con guisantes y maíz	Puré de legumbres	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Pasta con tomate y albahaca
Segundo	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso	"Bollit"	Salchichas con patatas	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Revuelto de trigueros y gambas. Fruta	Lasaña de calabacín y pavo. Fruta	Crema de zanahoria y lenguado a la plancha. Fruta	Ensalada mixta de atún, huevo. Fruta	Hamburguesa casera con tomate a la plancha. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Pasta cuatro quesos	Puré de verduras	Legumbres riojana	Arroz con bacon, champiñones y cebolla	Ensaladilla
Segundo	Merluza con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, olivas y remolacha	Pollo asado con lechuga variada	Redondo de pavo con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Brocheta de pollo con cebolla y pimiento. Fruta	Tacos de salmón con verduras al gusto. Fruta	Croquetas de pescado con puré de patatas. Fruta	Judías rehogadas con tortilla de jamón y queso. Fruta	Guiso de calamar, patatas y verduras. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Espirales boloñesa	Garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Paella de verduras
Segundo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Croquetas con lechuga y zanahoria	Pollo al curry con arroz	Albóndigas con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de patata y berenjena. Fruta	Pasta integral saletada con champiñones y jamón. Fruta	Lubina con ensalada. Fruta	Alitas de pollo al horno con limón y ensalada de tomate y queso fresco. Fruta	Lomo de sajonia con coliflor gratinada. Fruta

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Macarrones carbonara	Legumbres guisadas	Crema de verduras
Segundo	Gallo frito con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo plancha con salteado de verduras	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con verduras. Fruta	Hervido con huevo, zanahoria, judías y brócoli. Fruta	Hamburguesa vegetal con calabaza. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Merluza a la plancha con verduras y patata. Fruta

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



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		Gnochis	Crema de guisantes
Segundo		Pescado a la plancha con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate y atún
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo salteado con pimientos. Fruta	Sopa de pescado y marisco con verduras. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con guisantes y maíz	Puré de legumbres	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Macarrones con tomate y albahaca
Segundo	Lomo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con ensalada	"Bollit"	Salchichas con patatas	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Revuelto de trigueros y gambas. Fruta	Lasaña de calabacín y pavo. Fruta	Crema de zanahoria y lenguado a la plancha. Fruta	Ensalada mixta de atún, huevo y quinoa. Fruta	Hamburguesa casera con tomate a la plancha. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Pasta con jamon	Puré de verduras	Lentejas riojana	Arroz con bacon, champiñones y cebolla	Ensalada de patata
Segundo	Merluza con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, olivas y remolacha	Pollo asado con lechuga variada	Redondo de pavo con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Brocheta de pollo con cebolla y pimiento. Fruta	Tacos de salmón con verduras al gusto. Fruta	Croquetas de pescado con puré de patatas. Fruta	Judías rehogadas con tortilla de jamón y queso. Fruta	Guiso de calamar, patatas y verduras. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Espirales boloñesa	Garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Paella de verduras
Segundo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Pollo con arroz	Albóndigas con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Tortilla de patata y berenjena. Fruta	Pasta integral saletada con champiñones y jamón. Fruta	Lubina con ensalada. Fruta	Alitas de pollo al horno con limón y ensalada de tomate. Fruta	Lomo de sajonia con coliflor gratinada. Fruta


  

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Macarrones con champiñones	Lentejas	Crema de verduras
Segundo	Gallo frito con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo plancha con salteado de verduras	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con verduras. Fruta	Hervido con huevo, zanahoria, judías y brócoli. Fruta	Hamburguesa vegetal con calabaza. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Merluza a la plancha con verduras y patata. Fruta

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



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		Gnochis al pesto	Crema de guisantes
Segundo		Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>lomo salteado con pimientos. Fruta</i>	<i>Sopa de marisco con verduras. Fruta</i>

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con guisantes y maíz	Puré de legumbres	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Macarrones con tomate y albahaca
Segundo	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso	"Bollit"	Salchichas con patatas	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Revuelto de trigueros y gambas. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín y pavo. Fruta</i>	<i>Crema de zanahoria y bistec de ternera a la plancha. Fruta</i>	<i>Ensalada mixta de huevo y quinoa. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera con tomate a la plancha. Fruta</i>

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Pasta con jamón	Puré de verduras	Lentejas riojana	Arroz con bacon, champiñones y cebolla	Enaladilla sin atún
Segundo	Albóndigas con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, olivas y remolacha	Pollo asado con lechuga variada	Redondo de pavo con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brocheta de pollo con cebolla y pimiento. Fruta</i>	<i>Tacos de carne con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Croquetas de verduras con puré de patatas. Fruta</i>	<i>Judías rehogadas con tortilla de jamón y queso. Fruta</i>	<i>Guiso de calamar, patatas y verduras. Fruta</i>

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Espirales boloñesa	Garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Paella de verduras
Segundo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Pollo al curry con arroz	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de patata y berenjena. Fruta</i>	<i>Pasta integral saletada con champiñones y jamón. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo al horno con limón y ensalada de tomate y queso fresco. Fruta</i>	<i>Lomo de sajonia con coliflor gratinada. Fruta</i>

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Macarrones carbonara	Lentejas	Crema de verduras
Segundo	Salchichas con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo plancha con salteado de verduras	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletitas de cerdo con verduras. Fruta</i>	<i>Hervido con huevo, zanahoria, judías y brócoli. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con calabaza. Fruta</i>	<i>Mini pizzas caseras. Fruta</i>	<i>Wrap con vegetales. Fruta</i>

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



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	 <b>FESTIVO</b>	Gnochis al pesto	Crema de guisantes
Segundo		Pescado a la plancha con lechuga y tomate	Redondo de pavo con tomate y atún
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Pollo salteado con pimientos. Fruta	Sopa de pescado y marisco con verduras. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con guisantes y maíz	Puré de legumbres	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Macarrones con tomate y albahaca
Segundo	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso	"Bollit"	Salchichas con patatas	Pollo a la plancha con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Salteado de trigueros y gambas. Fruta	Lasaña de calabacín y pavo. Fruta	Crema de zanahoria y lenguado a la plancha. Fruta	Ensalada mixta de atún y quinoa. Fruta	Hamburguesa casera con tomate a la plancha. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Pasta con jamón	Puré de verduras	Lentejas riojana	Arroz con bacon, champiñones y cebolla	Enaladilla sin huevo
Segundo	Merluza empanada con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas	Salchichas con lechuga, olivas y remolacha	Pollo asado con lechuga variada	Buñuelos de bacalao con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Brocheta de pollo con cebolla y pimiento. Fruta	Tacos de salmón con verduras al gusto. Fruta	Croquetas de pescado con puré de patatas. Fruta	Judías rehogadas con rollitos de jamón y queso. Fruta	Guiso de calamar, patatas y verduras. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Espirales boloñesa	Garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa	Paella de verduras
Segundo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Croquetas con lechuga y zanahoria	Pollo al curry con arroz	Albóndigas con patatas	Merluza con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Berenjenas rellenas. Fruta	Pasta integral saletada con champiñones y jamón. Fruta	Lubina con ensalada. Fruta	Alitas de pollo al horno con limón y ensalada de tomate y queso fresco. Fruta	Lomo de sajonia con coliflor gratinada. Fruta

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Macarrones carbonara	Lentejas	Crema de verduras
Segundo	Gallo frito con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo plancha con salteado de verduras	Hamburguesa con lechuga y zanahoria	Rollitos con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Chuletitas de cerdo con verduras. Fruta	Hervido con pescado, zanahoria, judías y brócoli. Fruta	Hamburguesa vegetal con calabaza. Fruta	Mini pizzas caseras. Fruta	Merluza a la plancha con verduras y patata. Fruta

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



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