

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de guisantes	Canelones
Segundo			Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa con patatas	Rollitos de primavera con lechuga, tomate y maíz
Postre			Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			<i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lencguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa de cocido	Lentejas estofadas a la Riojana	Crema de calabaza	Paella	Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz)
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Merluza al horno con lechuga, pepino y queso	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con ensalada	Buñuelos de bacalo con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos con espinacas y huevo	Sopa	Puré de verduras con picatostes	Arroz tres delicias	Espirales con tomate y atún
Segundo	Boquerones en tempura con lechuga y remolacha	Pollo al horno con verduras	Hamburguesa con patata al horno	Merluza con lechuga variada	Lomo plancha con zanahoria salteada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones salteados con verduras	Sopa	Arroz de pescado	Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz	Crema de calabacín
Segundo	Gallo frito con lechuga	Tortilla de patatas con ensalada	Rabas de calamar con ensalada	Pollo asado con patatas	Lasaña de carne
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa	Arroz con tomate y bacon	Gnochis
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con ensalada	Lomo con lechuga, zanahoria, maíz	Hamburguesa con salteado de verduras
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i>	<i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i>



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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de guisantes	Canelones
Segundo			Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa con patatas	Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz
Postre			Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			<i>Rodaballo al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa de cocido	Legumbres estofadas a la Riojana	Crema de calabaza	Paella	Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz)
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Merluza al horno con lechuga, pepino y queso	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con ensalada	Merluza con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de lomo a la plancha con tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos con espinacas y huevo	Sopa	Puré de verduras con picatostes	Arroz tres delicias	Espirales con tomate y atún
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y remolacha	Pollo al horno con verduras	Hamburguesa con patata al horno	Merluza con lechuga variada	Lomo plancha con zanahoria salteada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones salteados con verduras	Sopa	Arroz de pescado	Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz	Crema de calabacín
Segundo	Gallo frito con lechuga	Tortilla de patatas con ensalada	Salchichas con ensalada	Pollo asado con patatas	Lasaña de carne
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa	Arroz con tomate y hongo	Gnochis
Segundo	Pechuga de pollo con ensalada	Lomo con lechuga, zanahoria, maíz	Hamburguesa con salteado de verduras
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i>	<i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i>

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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de guisantes	Pasta con tomate
Segundo			Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa con patatas	Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz
Postre			Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			<i>Rodaballo al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lencuado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>
	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa de cocido	Lentejas estofadas a la Riojana	Crema de calabaza	Paella	Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz)
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Merluza al horno con lechuga y pepino	Pollo en salsa con arroz	Redondo de pavo con ensalada	Pescado con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>
	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos con espinacas y huevo	Sopa	Puré de verduras con picatostes	Arroz tres delicias	Espirales con tomate y atún
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y remolacha	Pollo al horno con verduras	Hamburguesa con patata al horno	Merluza con lechuga variada	Lomo plancha con zanahoria salteada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>
	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones salteados con verduras	Sopa	Arroz de pescado	Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz	Crema de calabacín
Segundo	Gallo frito con lechuga	Tortilla de patatas con ensalada	Salchichas con ensalada	Pollo asado con patatas	Lomo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>
	lunes 29	martes 30	miércoles 31		
Primero	Sopa	Arroz con tomate y bacon	Gnochis		
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con ensalada	Lomo con lechuga, zanahoria, maíz	Hamburguesa con salteado de verduras		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i>	<i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i>		

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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de guisantes	Pasta con tomate
Segundo			Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa con patatas	Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz
Postre			Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			<i>carne blanca al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>
	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa de cocido	Lentejas estofadas a la Riojana	Crema de calabaza	Paella	Ensalada de patata (tomate, olivas y maíz)
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con lechuga, pepino y queso	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con ensalada	Hamburguesa con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Huevos a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i>	<i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>
	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos con espinacas y huevo	Sopa	Puré de verduras con picatostes	Arroz con verdura	Espirales con tomate
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y remolacha	Pollo al horno con verduras	Hamburguesa con patata al horno	Pavo con lechuga variada	Lomo plancha con zanahoria salteada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>
	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones salteados con verduras	Sopa	Arroz caldoso	Ensalada de garbanzos con tomate, olivas, maíz	Crema de calabacín
Segundo	Redondo de pavo con lechuga	Tortilla de patatas con ensalada	Salchichas con ensalada	Pollo asado con patatas	Lomo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pavo. Fruta</i>	<i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i>	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i>
	lunes 29	martes 30	miércoles 31		
Primero	Sopa	Arroz con tomate y bacon	Gnochis		
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con ensalada	Lomo con lechuga, zanahoria, maíz	Hamburguesa con salteado de verduras		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i>	<i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con aguacate. Fruta</i>		

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

	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5
Primero	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con tomate	Crema de guisantes	Canelones
Segundo			Salchichas con ensalada	Hamburguesa con patatas	Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz
Postre			Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta	Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta	Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta

	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa de cocido	Lentejas estofadas a la Riojana	Crema de calabaza	Paella	Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz)
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Merluza al horno con lechuga, pepino y queso	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con ensalada	Pescado con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta	Puré de verduras y gambas con espárragos. Fruta	Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta	Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta	Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Garbanzos con espinacas	Sopa	Puré de verduras con picatostes	Arroz con verdura	Espirales con tomate y atún
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y remolacha	Pollo al horno con verduras	Hamburguesa con patata al horno	Merluza con lechuga variada	Lomo plancha con zanahoria salteada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta	Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta	Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta	Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta	Sandwich vegetal al gusto. Fruta

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Macarrones salteados con verduras	Sopa	Arroz de pescado	Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz	Crema de calabacín
Segundo	Gallo frito con lechuga	Hamburguesa con ensalada	Salchichas con ensalada	Pollo asado con patatas	Lomo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Musaka de carne picada. Fruta	Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta	pescado azul con berenjena rebozada. Fruta	Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta	Albondigas vegetales con patatas. Fruta

	lunes 29	martes 30	miércoles 31
Primero	Sopa	Arroz con tomate y bacon	Gnochis
Segundo	Pechuga de pollo con ensalada	Lomo con lechuga, zanahoria, maíz	Hamburguesa con salteado de verduras
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pizza casera con base de espinacas. Fruta	Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta	Ensalada de arroz con aguacate y atun. Fruta

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