

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
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	<i>Crema de calabaza y garbanzos con chuleta de pavo a la plancha. Fruta</i>	<i>Wrap de heura con aguacate, tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Lubina al horno con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pollo, huevo y jamón. Fruta</i>	<i>Pizza casera (integral). Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Crema de calabaza y curry	Sopa	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y bacon	Arroz salteado con champiñones
Segundo	Albóndigas con patatas	Pechuga pollo rebozada con patatas chips	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	<i>Quiche casera de brócoli y salmón. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de pescado con calabacín y berenjena a la plancha. Fruta</i>	<i>Arroz salteado con verduras y gambas. Fruta</i>	<i>Dorada a la plancha con pisto de verduras. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y zanahorias. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate y atún	Vichyssoise	Paella de marisco	Lasaña
Segundo	Hamburguesa con patatas	Redondo de pavo con cuscus	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco	Croquetas con ensalada verde	Gallo frito con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natilla de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Guiso de huevo con verduras y guisantes. Fruta</i>	<i>Lenguado a la plancha con ensalada al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con atún y tomate. Fruta</i>	<i>Alitas de pollo con patatas y cebolla. Fruta</i>	<i>Crema de calabacín con tortilla francesa. Fruta</i>
	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Sopa de verduras	Arroz con tomate	Crema de calabaza y curry	Tortellini al pesto	Pizza
Segundo	Merluza con patatas	Tortilla patata con lechuga y zanahoria	Pollo al horno con ensalada	Merluza rebozada con zanahoria salteada	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tumbet. Fruta</i>	<i>Calamar a la plancha con salteado de judías. Fruta</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta</i>	<i>Revuelto de champiñones con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Bacalao al horno con verduritas. Fruta</i>

La fruta de este mes es: sandía, melón, ciruela, albaricoque, 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