

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con gambitas y champiñones	Lentejas guisadas	Ensalada de patata con atún, olivas, tomate
Segundo	Croquetas con ensalada	Pollo con patatas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas al horno	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i>
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Trampó de garbanzos	Fideos salteados con verduras	Sopa de pollo	Crema de calabaza y zanahoria	Paella
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Salchichas al vino con cebolla	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa verde con patatas	Buñuelos de bacalao con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i>	<i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i>
	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Lentejas	Ensaladilla rusa	Macarrones boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con brotes tiernos	Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas	Pollo con salsa de champiñones y arroz	Canelones
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i>	<i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i>	<i>Pizza casera, Fruta</i>

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

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



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con gambitas y champiñones	Lentejas guisadas	Ensalada de patata con atún, olivas, tomate
Segundo	Croquetas con ensalada	Pollo con patatas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas al horno	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i>
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Trampó de garbanzos	Pasta salteada con verduras	Sopa de pollo	Crema de calabaza y zanahoria	Paella
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Salchichas al vino con cebolla	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa verde con patatas	Pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i>	<i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i>
	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Legumbres con verduras	Ensaladilla rusa	Pasta boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con brotes tiernos	Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas	Pollo con salsa de champiñones y arroz	Canelones
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i>	<i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Melón con jamón y ensalada. Fruta</i>	<i>Pizza casera, Fruta</i>

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.

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



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con gambitas y champiñones	Lentejas guisadas	Ensalada de patata con atún, olivas, tomate
Segundo	Salchichas con ensalada	Pollo con patatas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas al horno	Lomo con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i>
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Trampó de garbanzos	Fideos salteados con verduras	Sopa de pollo	Crema de calabaza y zanahoria	Paella
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Salchichas al vino con cebolla	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa verde con patatas	Pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i>	<i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i>
	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Lentejas	Ensalada de patata	Macarrones boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con brotes tiernos	Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas	Pollo con salsa y arroz	Tortilla francesa con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i>	<i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i>	<i>Pizza casera, Fruta</i>

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

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



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con gambitas y champiñones	Lentejas guisadas	Ensalada de patata con olivas, tomate
Segundo	Salchichas con ensalada	Pollo con patatas	Salchichas con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas al horno	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i>
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Trampó de garbanzos	Fideos salteados con verduras	Sopa de pollo	Crema de calabaza y zanahoria	Paella
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Salchichas al vino con cebolla	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Albóndigas con patatas	Pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con carne al horno. Fruta</i>	<i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i>
	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Lentejas	Ensaladilla rusa sin atún	Macarrones boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con brotes tiernos	Redondo de pavo con lechuga, remolacha y olivas	Pollo con salsa de champiñones y arroz	Tortilla francesa con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de langostinos con pimienta y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i>	<i>Bocadillo de lomo con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i>	<i>Pizza casera, Fruta</i>

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

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



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con gambitas y champiñones	Lentejas guisadas	Ensalada de patata con atún, olivas, tomate
Segundo	Salchichas con ensalada	Pollo con patatas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa con patatas al horno	Lomo adobado con lechuga y zanahoria
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de quinoa con frutos secos. Fruta</i>	<i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i>	<i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras. Fruta</i>
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Trampó de garbanzos	Fideos salteados con verduras	Sopa de pollo	Crema de calabaza y zanahoria	Paella
Segundo	Pechuga de pollo rebozada con patatas	Salchichas al vino con cebolla	Lomo con lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa verde con patatas	Pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i>	<i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i>
	lunes 25	martes 26	miércoles 27	jueves 28	viernes 29
Primero	Lentejas	Ensaladilla rusa sin huevo	Macarrones boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo con brotes tiernos	Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas	Pollo con salsa de champiñones y arroz	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i>	<i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i>	<i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i>	<i>Pizza casera, Fruta</i>

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.

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



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164