

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3		
Primero		FESTIVO	Arroz caldoso de verduras y pollo	Puré de legumbres		
Segundo			Hamburguesa con ensalada	Canelones		
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena			<i>Revuelto de huevos con verduritas salteadas. Fruta</i>	<i>Quinoa con calamarcitos y salsa de tomate. Fruta</i>		
		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Arroz con tomate	Sopa	Lentejas a la riojana	Puré de guisantes	Espaguetis carbonara
Segundo		Filete Ruso de ternera con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Merluza empanada con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Empanadas caseras rellenas de bonito, cebolla y tomate. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de patata y pescado. Fruta</i>	<i>Lasaña de espárragos y calabacín. Fruta</i>	<i>Sopa de pollo con fideos y verduras. Fruta</i>	<i>Ensalada de pavo y zanahorias. Fruta</i>
		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Crema de calabacín con picatostes	Arroz de pescado	Guiso de alubias pinta
Segundo		Redondo de pavo con quinoa y verduras	Croquetas de bacalao con lechuga y tomate	Estofado de carne	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Rollitos de primavera con lechuga, pepino y maíz.
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Corvina con salteado de verduras. Fruta</i>	<i>Brochetas de pollo con pimientos. Fruta</i>	<i>Bacalao rebozado con patatas y brócoli. Fruta</i>	<i>Albóndigas casera de pollo y queso. Fruta</i>	<i>Puré de calabaza con filete de pescado blanco a la plancha. Fruta</i>
		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Ensalada templada de patata con tomate, olivas y huevo	"Arròs brut"	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos	Puré de calabaza, zanahoria y curry
Segundo		Lomo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patatas con ensalada variada	Merluza al horno con verduras asadas	Pechuga de pollo rebozada con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Calamar a la plancha con ensalada de arroz integral. Fruta</i>	<i>Quesadillas de pollo y aguacate con ensalada. Fruta</i>	<i>Bollit de huevo duro. Fruta</i>	<i>Dorada al horno con boniato y cebolla. Fruta</i>	<i>Patatas rellenas de carne, champiñones y bechamel. Fruta</i>
		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	
Primero		Macarrones salteados con bacon y cebolla	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Vichyssoise	
Segundo		Rabas con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz	Lomo a la mostaza con arroz	Albóndigas con patatas	
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena		<i>Cous-cous con verduritas. Fruta</i>	<i>Bistec de ternera con patatas y tomate.</i>	<i>Tortilla de atún y calabacín. Fruta</i>	<i>Quiche de espinacas y queso. Fruta</i>	

La fruta de este mes es: pera, plátano, mandarina y manzana.
 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	FESTIVO	Arroz caldoso de verduras y pollo	Puré de legumbres
Segundo		Hamburguesa con ensalada	Canelones
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Revuelto de huevos con verduras salteadas. Fruta	Quinoa con calamarcitos y salsa de tomate. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Legumbres a la riojana	Puré de guisantes	Espaguetis carbonara
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Merluza empanada con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Empanadas caseras rellenas de bonito, cebolla y tomate. Fruta	Hamburguesa casera de patata y pescado. Fruta	Lasaña de espárragos y calabacín. Fruta	Sopa de pollo con fideos y verduras. Fruta	Ensalada de pavo y zanahorias. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Crema de calabacín con picatostes	Arroz de pescado	Guiso de alubias pinta
Segundo	Redondo de pavo con quinoa y verduras	Croquetas con lechuga y tomate	Estofado de carne	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Hamburguesa con lechuga, pepino y maíz.
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Corvina con salteado de verduras. Fruta	Brochetas de pollo con pimientos. Fruta	Bacalao rebozado con patatas y brócoli. Fruta	Albóndigas casera de pollo y queso. Fruta	Puré de calabaza con filete de pescado blanco a la plancha. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Ensalada templada de patata con tomate, olivas y huevo	"Arròs brut"	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos	Puré de calabaza, zanahoria y curry
Segundo	Lomo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patatas con ensalada variada	Merluza al horno con verduras asadas	Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Calamar a la plancha con ensalada de arroz integral. Fruta	Quesadillas de pollo y aguacate con ensalada. Fruta	Bollit de huevo duro. Fruta	Dorada al horno con boniato y cebolla. Fruta	Patatas rellenas de carne, champiñones y bechamel. Fruta

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30
Primero	Macarrones salteados con bacon y cebolla	Estofado de legumbres	Sopa de pollo	Vichyssoise
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz	Lomo a la mostaza con arroz	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Cous-cous con verduras. Fruta	Bistec de ternera con patatas y tomate.	Tortilla de atún y calabacín. Fruta	Quiche de espinacas y queso. Fruta

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



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		FESTIVO	Arroz caldoso de verduras y pollo	Puré de legumbres
Segundo			Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pavo con patatas
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			Revuelto de huevos con verduras salteadas. Fruta	Quinoa con calamarcitos y salsa de tomate. Fruta

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Arroz con tomate	Sopa	Lentejas a la riojana	Puré de guisantes	Espaguetis con cebolla y champiñones
Segundo		Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Merluza empanada con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Empanadas caseras rellenas de bonito, cebolla y tomate. Fruta	Hamburguesa casera de patata y pescado. Fruta	Lasaña de espárragos y calabacín. Fruta	Sopa de pollo con fideos y verduras. Fruta	Ensalada de pavo y zanahorias. Fruta

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Crema de calabacín con picatostes	Arroz de pescado	Guiso de alubias pinta
Segundo		Redondo de pavo con quinoa y verduras	Lomo con lechuga y tomate	Estofado de carne	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Hamburguesa con lechuga, pepino y maíz.
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Corvina con salteado de verduras. Fruta	Brochetas de pollo con pimientos. Fruta	Bacalao rebozado con patatas y brócoli. Fruta	Albóndigas casera de pollo. Fruta	Puré de calabaza con filete de pescado blanco a la plancha. Fruta

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Ensalada templada de patata con tomate, olivas y huevo	"Arròs brut"	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos	Puré de calabaza, zanahoria y curry
Segundo		Lomo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patatas con ensalada variada	Merluza al horno con verduras asadas	Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Albóndigas con patatas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Calamar a la plancha con ensalada de arroz integral. Fruta	fajitas de pollo y aguacate con ensalada. Fruta	Bollit de huevo duro. Fruta	Dorada al horno con boniato y cebolla. Fruta	Patatas rellenas de carne, champiñones. Fruta

		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30
Primero		Macarrones salteados con bacon y cebolla	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Crema de verduras
Segundo		Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz	Lomo con arroz	Albóndigas con patatas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Cous-cous con verduras. Fruta	Bistec de ternera con patatas y tomate.	Tortilla de atún y calabacín. Fruta	Quiche de espinacas. Fruta

La fruta de este mes es: pera, plátano, mandarina y manzana.
 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	FESTIVO	Arroz caldoso de verduras y pollo	Puré de legumbres
Segundo		Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pavo con patatas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Revuelto de huevos con verduras salteadas. Fruta	Quinoa con calamarcitos y salsa de tomate. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Lentejas a la riojana	Puré de guisantes	Espaguetis carbonara
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas	Tortilla de patata con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Lomo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Empanadas caseras rellenas de carne, cebolla y tomate. Fruta	Hamburguesa casera de patata y marisco. Fruta	Lasaña de espárragos y calabacín. Fruta	Sopa de pollo con fideos y verduras. Fruta	Ensalada de pavo y zanahorias. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Crema de calabacín con picatostes	Arroz caldoso	Guiso de alubias pinta
Segundo	Redondo de pavo con quinoa y verduras	Lomo con lechuga y tomate	Estofado de carne	Tortilla de patata con zanahoria salteada	Hamburguesa con lechuga, pepino y maíz.
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Alitas de pollo con salteado de verduras. Fruta	Brochetas de pollo con pimientos. Fruta	Bistec rebozado con patatas y brócoli. Fruta	Albóndigas casera de pollo y queso. Fruta	Puré de calabaza con filete de carne blanco a la plancha. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Ensalada templada de patata con tomate, olivas y huevo	"Arròs brut"	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos	Puré de calabaza, zanahoria y curry
Segundo	Lomo con lechuga y zanahoria	Tortilla de patatas con ensalada variada	Tortilla francesa con verduras asadas	Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Calamar a la plancha con ensalada de arroz integral. Fruta	Quesadillas de pollo y aguacate con ensalada. Fruta	Bollit de huevo duro. Fruta	Solomillo al horno con boniato y cebolla. Fruta	Patatas rellenas de carne, champiñones y bechamel. Fruta

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30
Primero	Macarrones salteados con bacon y cebolla	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Vichyssoise
Segundo	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo con salsa de soja y patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Cous-cous con verduras. Fruta	Bistec de ternera con patatas y tomate.	Tortilla de jamón y calabacín. Fruta	Quiche de espinacas y queso. Fruta

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



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	FESTIVO	Arroz caldoso de verduras y pollo	Puré de legumbres
Segundo		Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pavo con patatas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Lomito con verduritas salteadas. Fruta	Quinoa con calamarcitos y salsa de tomate. Fruta

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Arroz con tomate	Sopa	Lentejas a la riojana	Puré de guisantes	Espaguetis carbonara
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas	Lomo con lechuga y tomate	"Frit de na Bel"	Merluza empanada con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Empanadas caseras rellenas de bonito, cebolla y tomate. Fruta	Hamburguesa casera de patata y pescado. Fruta	Lasaña de espárragos y calabacín. Fruta	Sopa de pollo con fideos y verduras. Fruta	Ensalada de pavo y zanahorias. Fruta

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Crema de calabacín con picatostes	Arroz de pescado	Guiso de alubias pinta
Segundo	Redondo de pavo con quinoa y verduras	Lomo con lechuga y tomate	Estofado de carne	Filete de pescado con zanahoria salteada	Hamburguesa con lechuga, pepino y maíz.
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt Frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Corvina con salteado de verduras. Fruta	Brochetas de pollo con pimientos. Fruta	Bacalao rebozado con patatas y brócoli. Fruta	Albóndigas casera de pollo y queso. Fruta	Puré de calabaza con filete de pescado blanco a la plancha. Fruta

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Ensalada templada de patata con tomate, olivas	"Arròs brut"	Espirales con tomate y albahaca	Garbanzos	Puré de calabaza, zanahoria y curry
Segundo	Lomo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con ensalada variada	Merluza al horno con verduras asadas	Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Calamar a la plancha con ensalada de arroz integral. Fruta	Quesadillas de pollo y aguacate con ensalada. Fruta	Bollit de verdura y atún. Fruta	Dorada al horno con boniato y cebolla. Fruta	Patatas rellenas de carne, champiñones y bechamel. Fruta

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30
Primero	Macarrones salteados con bacon y cebolla	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Vichyssoise
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz	Lomo a la mostaza con arroz	Pechuga de pollo con salsa de soja y patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Cous-cous con verduritas. Fruta	Bistec de ternera con patatas y tomate.	Pastel de atún y calabacín. Fruta	Quiche de espinacas y queso. Fruta

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



Verónica Fernández Cortés.
 Colegiada IB/00164