

					viernes 1
Primero					Ensalada Mixta
Segundo					Estofado de carne con patatas
Postre					Fruta de temporada
Sugerencia de cena					Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta
					viernes 8
lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8	
Primero	Puré de legumbres	Fideuá			
Segundo	Salchichas con patatas asadas	Gallo frito con lechuga y tomate	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Solomillo de cerdo con ensalada al gusto. Fruta	Coliflor gratinada con tortilla francesa. Fruta			
lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15	
Primero	Arroz asiático	Sopa	Puré verduras	Macarrones carbonara	Guiso de garbanzos
Segundo	Nuggets pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Lomo adobado con lechuga, pepino y queso	Merluza al horno con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas vegetales con patatas y cebolla. Fruta	Lentejas con boniato y verduras. Fruta	Quinoa con verduras y gambas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de canónigos. Fruta	Pizza casera. Fruta
lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22	
Primero	Espaguetis boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de Navidad	Arroz con guisantes	
Segundo	Filete de pavo con ensalada	Merluza con picadillo y patata panadera	Pollo asado con patatas	Fritura con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Fruta y Sorpresa de Navidad</b>	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Empanada de atún con tomate. Fruta	Pasta de legumbres con champiñones y puerro. Fruta	Guiso de verduras y huevo. Fruta	Lasaña de calabacín con carne y verduras. Fruta	

*¡Empiezan las vacaciones!*

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

	viernes 1				
Primero	Ensalada Mixta				
Segundo	Estofado de carne con patatas				
Postre	Fruta de temporada				
Sugerencia de cena	Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta				

  

	lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero	Puré de legumbres	Fideuá	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Segundo	Salchichas con patatas asadas	Gallo frito con lechuga y tomate			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Solomillo de cerdo con ensalada al gusto. Fruta	Coliflor gratinada con tortilla francesa. Fruta			

  

	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Arroz asiático	Sopa	Puré verduras	Macarrones carbonara	Guiso de garbanzos
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Lomo adobado con lechuga, pepino y queso	Merluza al horno con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas vegetales con patatas y cebolla. Fruta	Lentejas con boniato y verduras. Fruta	Quinoa con verduras y gambas. Fruta	Pizza casera. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada. Fruta

  

	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Espaguetis boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de Navidad	Arroz con guisantes	
Segundo	Filete de pavo con ensalada	Merluza con picadillo y patata panadera	Pollo asado con patatas	Albóndigas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Fruta y Sorpresa de Navidad</b>	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Empanada de atún con tomate. Fruta	Pasta de legumbres con champiñones y puerro. Fruta	Guiso de verduras y huevo. Fruta	Lasaña de calabacín con carne y verduras. Fruta	

*¡Empiezan las vacaciones!*

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

		viernes 1				
Primero		Ensalada Mixta				
Segundo		Estofado de carne con patatas				
Postre		Fruta de temporada				
Sugerencia de cena		Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta				
		lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero		Puré de legumbres	Fideuá	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Segundo		Lomo con patatas asadas	Gallo frito con lechuga y tomate			
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena		Solomillo de cerdo con ensalada al gusto. Fruta	Coliflor gratinada con tortilla francesa. Fruta			
		lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero		Arroz asiático	Sopa	Puré verduras	Macarrones con bacon	Guiso de garbanzos
Segundo		Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Lomo con lechuga y pepino	Merluza al horno con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Albóndigas vegetales con patatas y cebolla. Fruta	Lentejas con boniato y verduras. Fruta	Quinoa con verduritas y gambas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de canónigos. Fruta	Pizza casera. Fruta
		lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero		Espaguetis boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de Navidad	Arroz con guisantes	
Segundo		Filete de pavo con ensalada	Merluza con picadillo y patata panadera	Pollo asado con patatas	Albóndigas con ensalada	
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Fruta y Sorpresa de Navidad</b>	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena		Empanada de atún con tomate. Fruta	Pasta de legumbres con champiñones y puerro. Fruta	Guiso de verduras y huevo. Fruta	Lasaña de calabacín con carne y verduras. Fruta	

*¡Empiezan las vacaciones!*

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

**MENÚ SIN PESCADO**

	viernes 1				
Primero	Ensalada Mixta				
Segundo	Estofado de carne con patatas				
Postre	Fruta de temporada				
Sugerencia de cena	Sopa de verduras con solomillo de pavo. Fruta				
	lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero	Puré de legumbres	Fideuá de verdura	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Segundo	Salchichas con patatas asadas	Tortilla francesa con lechuga y tomate			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Solomillo de cerdo con ensalada al gusto. Fruta	Coliflor gratinada con salteado de pollo. Fruta			
	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Arroz asiático	Sopa	Puré verduras	Macarrones carbonara	Guiso de garbanzos
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Lomo adobado con lechuga, pepino y queso	Salchichas con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas vegetales con patatas y cebolla. Fruta	Lentejas con boniato y verduras. Fruta	Quinoa con verduras y gambas. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de canónigos. Fruta	Pizza casera. Fruta
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Espaguetis boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de Navidad	Arroz con guisantes	
Segundo	Filete de pavo con ensalada	Lomo y patata panadera	Pollo asado con patatas	Albóndigas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Fruta y Sorpresa de Navidad</b>	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Empanada de pollo con tomate. Fruta	Pasta de legumbres con champiñones y puerro. Fruta	Guiso de verduras y huevo. Fruta	Lasaña de calabacín con carne y verduras. Fruta	

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

*¡Empiezan las vacaciones!*



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

					viernes 1
Primero					Ensalada Mixta
Segundo					Estofado de carne con patatas
Postre					Fruta de temporada
Sugerencia de cena					Sopa de verduras con lubina al horno. Fruta
	lunes 4	martes 5	miércoles 6	jueves 7	viernes 8
Primero	Puré de legumbres	Fideuá	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Segundo	Salchichas con patatas asadas	Gallo con lechuga y tomate			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Solomillo de cerdo con ensalada al gusto. Fruta	Coliflor gratinada con salteado de pollo. Fruta			
	lunes 11	martes 12	miércoles 13	jueves 14	viernes 15
Primero	Arroz asiático	Sopa	Puré verduras	Macarrones carbonara	Guiso de garbanzos
Segundo	Nuggets pollo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con patatas	Salchichas con ensalada	Lomo adobado con lechuga, pepino y queso	Merluza al horno con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Albóndigas vegetales con patatas y cebolla. Fruta	Lentejas con boniato y verduras. Fruta	Quinoa con verduritas y gambas. Fruta	Lomo de sajonia con ensalada de canónigos. Fruta	Pizza casera. Fruta
	lunes 18	martes 19	miércoles 20	jueves 21	viernes 22
Primero	Espaguetis boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de Navidad	Arroz con guisantes	
Segundo	Filete de pavo con ensalada	Merluza con picadillo y patata panadera	Pollo asado con patatas	Fritura con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Fruta y Sorpresa de Navidad</b>	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Empanada de atún con tomate. Fruta	Pasta de legumbres con champiñones y puerro. Fruta	Guiso de verduras y huevo. Fruta	Lasaña de calabacín con carne y verduras. Fruta	

*¡Empiezan las vacaciones!*

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