bel menjadors

febrero 2024

MENÚ

	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz con tomate	Puré de legumbres
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pechuga de pollo con hummus y crudités- Fruta*	*Gallo a la plancha con patatitas y verdura. Fruta*

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras	Lentejas guisadas	Macarrones al pesto	Sopa
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y olivas	Guiso de albóndigas con tomate y arroz	Pollo al horno con lechuga y maiz	Merluza al horno con verduras salteadas	Salchichas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Hervido de verduras con atún. Fruta*	*Tortilla francesa de jamón y queso con ensalada. Fruta*	*Tallarines de arroz con gambitas y pimientos. Fruta*	*Alitas de pollo con cebolla y boniato. Fruta*	*Quinoa con carne y verduras. Fruta*

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Wok de arroz	Crema de calabacín con picatostes	Garbanzos con espinacas	Sopa	Fideua de pescado
Segundo	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con tomate y albahaca	Pollo en salsa de champiñones con patatas	Merluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Rodaja de solomillo de cerdo con verduras. Fruta*	*Filete de pez espada con puré de patatss. Fruta*	*Filete de pescado con verduras asadas y salsa de tomate. Fruta*	*Tortilla de calabacín y ensalada de tomate con queso. Fruta*	*Fajitas con pollo y verduras. Fruta*

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Tallarines con verduritas y salsa de soja	Estofado de alubias	Arroz con tomate	Puré de guisantes	Ensalada mixta
Segundo	Hamburguesa con ensalada variada	Boquerones en tempura con brotes tiernos	Lomo adobado con lechuga	Pollo al curry con arroz	Lasaña de atún
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pescado blanco al horno con brócoli gratinado. Fruta*	*Ensalada al gusto con arroz integral. Fruta*	*Empanadas de pisto. Fruta*	*Tostada de pan integral con aguacate y huevo a la plancha. Fruta*	*Cous cous con verduras. Fruta*

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29
Primero	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Macarrones con tomate	**FIESTA ESCOLAR UNÍFICADA**
Segundo	Filete de merluza con ensalada	Huevos graten con queso y bacon con patatas	Fritura con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	*Hamburguesa casera con verduritas. Fruta*	*Crema de verduras al gusto con filete de carne balnca. Fruta*	*Edamames salteados con croquetas caseras. Fruta*	

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

bel menjadors

febrero 2024

MENÚ SIN GLUTEN

	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz con tomate	Puré de legumbres
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pechuga de pollo con hummus y crudités- Fruta*	*Gallo a la plancha con patatitas y verdura. Fruta*

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras	Legumbres guisadas	Macarrones al pesto	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga y olivas	Guiso de albóndigas con tomate y arroz	Pollo al horno con lechuga y maiz	Merluza al horno con verduras salteadas	Salchichas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Hervido de verduras con atún. Fruta*	*Tortilla francesa de jamón y queso con ensalada. Fruta*	*Tallarines de arroz con gambitas y pimientos. Fruta*	*Alitas de pollo con cebolla y boniato. Fruta*	*Quinoa con carne y verduras. Fruta*

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Wok de arroz	Crema de calabacín con picatostes	Garbanzos con espinacas	Sopa	Fideua de pescado
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Redondo de pavo con ensalada	Tortilla de patata con tomate y albahaca	Pollo en salsa de champiñones con patatas	Merluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Rodaja de solomillo de cerdo con verduras. Fruta*	*Filete de pez espada con puré de patatss. Fruta*	*Filete de pescado con verduras asadas y salsa de tomate. Fruta*	*Tortilla de calabacín y ensalada de tomate con queso. Fruta*	*Fajitas con pollo y verduras. Fruta*

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Tallarines con verduritas y salsa de soja	Estofado de alubias	Arroz con tomate	Puré de guisantes	Ensalada mixta
Segundo	Hamburguesa con ensalada variada	Tortilla francesa con brotes tiernos	Lomo adobado con lechuga	Pollo al curry con arroz	Lasaña
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pescado blanco al horno con brócoli gratinado. Fruta*	*Ensalada al gusto con arroz integral. Fruta*	*Empanadas de pisto. Fruta*	*Tostada de pan integral con aguacate y huevo a la plancha. Fruta*	*Quinoa con verduras. Fruta*

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29
Primero	Estofado de legumbres	Sopa de pollo	Macarrones con tomate	**FIESTA ESCOLAR UNÍFICADA**
Segundo	Filete de merluza con ensalada	Huevos graten con queso y bacon con patatas	Fritura con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	*Hamburguesa casera con verduritas. Fruta*	*Crema de verduras al gusto con filete de carne balnca. Fruta*	*Edamames salteados con croquetas caseras. Fruta*	

La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.
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

bel menjadors

febrero 2024

MENÚ SIN LECHE

	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz con tomate	Puré de legumbres
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pechuga de pollo con hummus y crudités- Fruta*	*Gallo a la plancha con patatitas y verdura. Fruta*

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras	Lentejas guisadas	Pasta salteada	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga y olivas	Guiso de albóndigas con tomate y arroz	Pollo al horno con lechuga y maiz	Merluza al horno con verduras salteadas	Tortilla francesa con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Hervido de verduras con atún. Fruta*	*Tortilla francesa de jamón con ensalada. Fruta*	*Tallarines de arroz con gambitas y pimientos. Fruta*	*Alitas de pollo con cebolla y boniato. Fruta*	*Quinoa con carne y verduras. Fruta*

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Wok de arroz	Crema de calabacín con picatostes	Garbanzos con espinacas	Sopa	Fideua de pescado
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con tomate y albahaca	Pollo con champiñones ypatatas	Merluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Rodaja de solomillo de cerdo con verduras. Fruta*	*Filete de pez espada con puré de patatss. Fruta*	*Filete de pescado con verduras asadas y salsa de tomate. Fruta*	*Tortilla de calabacín y ensalada de tomate . Fruta*	*Fajitas con pollo y verduras. Fruta*

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Tallarines con verduritas y salsa de soja	Estofado de alubias	Arroz con tomate	Puré de guisantes	Ensalada mixta
Segundo	Hamburguesa con ensalada variada	Tortilla francesa con brotes tiernos	Lomo con lechuga	Pollo con arroz	Pavo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pescado blanco al horno con brócoli gratinado. Fruta*	*Ensalada al gusto con arroz integral. Fruta*	*Empanadas de pisto. Fruta*	*Tostada de pan integral con aguacate y huevo a la plancha. Fruta*	*Cous cous con verduras. Fruta*

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29
Primero	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Macarrones con tomate	**FIESTA ESCOLAR UNÍFICADA**
Segundo	Filete de merluza con ensalada	Huevos plancha con bacon y patatas	Pechuga de pollo con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	*Hamburguesa casera con verduritas. Fruta*	*Crema de verduras al gusto con filete de carne blanca. Fruta*	*Edamames salteados con croquetas caseras. Fruta*	

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

bel menjadors

febrero 2024

MENÚ SIN PESCADO

	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz con tomate	Puré de legumbres
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pechuga de pollo con hummus y crudités- Fruta*	*Pavo a la plancha con patatitas y verdura. Fruta*

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras	Lentejas guisadas	Macarrones al pesto	Sopa
Segundo	Hamburguesa con lechuga y olivas	Guiso de albóndigas con tomate y arroz	Pollo al horno con lechuga y maiz	Lomo con verduras salteadas	Salchichas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Hervido de verduras con huevo. Fruta*	*Tortilla francesa de jamón y queso con ensalada. Fruta*	*Tallarines de arroz con gambitas y pimientos. Fruta*	*Alitas de pollo con cebolla y boniato. Fruta*	*Quinoa con carne y verduras. Fruta*

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Wok de arroz	Crema de calabacín con picatostes	Garbanzos con espinacas	Sopa	Fideos salteados
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con tomate y albahaca	Pollo en salsa de champiñones con patatas	Hamburguesa con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Rodaja de solomillo de cerdo con verduras. Fruta*	*Filete de carne con puré de patatss. Fruta*	*Calamar con verduras asadas y salsa de tomate. Fruta*	*Tortilla de calabacín y ensalada de tomate con queso. Fruta*	*Fajitas con pollo y verduras. Fruta*

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Tallarines con verduritas y salsa de	Estofado de alubias	Arroz con tomate	Puré de guisantes	Ensalada mixta
Segundo	Hamburguesa con ensalada variada	Tortilla francesa con brotes tiernos	Lomo adobado con lechuga	Pollo al curry con arroz	Lasaña
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pescado blanco al horno con brócoli gratinado. Fruta*	*Ensalada al gusto con arroz integral. Fruta*	*Empanadas de pisto. Fruta*	*Tostada de pan integral con aguacate y huevo a la plancha. Fruta*	*Cous cous con verduras. Fruta*

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29
Primero	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Macarrones con tomate	**FIESTA ESCOLAR UNÍFICADA**
Segundo	Pechuga de pollo con ensalada	Huevos graten con queso y bacon con patatas	Fritura con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	*Hamburguesa casera con verduritas. Fruta*	*Crema de verduras al gusto con filete de carne balnca. Fruta*	*Edamames salteados con croquetas caseras. Fruta*	

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

bel menjadors

febrero 2024

MENÚ SIN HUEVO

	jueves 1	viernes 2
Primero	Arroz con tomate	Puré de legumbres
Segundo	Salchichas con lechuga y tomate	Lomo de cerdo con lechuga y tomate
Postre	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pechuga de pollo con hummus y crudités- Fruta*	*Gallo a la plancha con patatitas y verdura. Fruta*

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras	Lentejas guisadas	Macarrones al pesto	Sopa
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y olivas	Guiso de albóndigas con tomate y arroz	Pollo al horno con lechuga y maiz	Merluza al horno con verduras salteadas	Salchichas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Hervido de verduras con atún. Fruta*	*Rollitos de jamón y queso con ensalada. Fruta*	*Tallarines de arroz con gambitas y pimientos. Fruta*	*Alitas de pollo con cebolla y boniato. Fruta*	*Quinoa con carne y verduras. Fruta*

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Wok de arroz	Crema de calabacín con picatostes	Garbanzos con espinacas	Sopa	Fideua de pescado
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Redondo de pavo con sémola de verduras	Hamburguesa con tomate y albahaca	Pollo en salsa de champiñones con patatas	Merluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Rodaja de solomillo de cerdo con verduras. Fruta*	*Filete de pez espada con puré de patatss. Fruta*	*Filete de pescado con verduras asadas y salsa de tomate. Fruta*	*Ensalada de tomate con queso, picatostes y atún. Fruta*	*Fajitas con pollo y verduras. Fruta*

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Tallarines con verduritas y salsa de	Estofado de alubias	Arroz con tomate	Puré de guisantes	Ensalada mixta
Segundo	Hamburguesa con ensalada variada	Merluza con brotes tiernos	Lomo adobado con lechuga	Pollo al curry con arroz	Pavo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	*Pescado blanco al horno con brócoli gratinado. Fruta*	*Ensalada al gusto con arroz integral. Fruta*	*Empanadas de pisto. Fruta*	*Tostada de pan integral con aguacate y jamón a la plancha. Fruta*	*Cous cous con verduras. Fruta*

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29
Primero	Estofado de lentejas	Sopa de pollo	Macarrones con tomate	**FIESTA ESCOLAR UNÍFICADA**
Segundo	Filete de merluza con ensalada	Salchichas con patatas	Pechuga de pollo con ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	*Hamburguesa casera con verduritas. Fruta*	*Crema de verduras al gusto con filete de carne balnca. Fruta*	*Edamames salteados con croquetas caseras. Fruta*	

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