

					viernes 1					
Primero	Festivo									
Segundo										
Postre										
Sugerencia de cena										
lunes 4		martes 5		miércoles 6		jueves 7		viernes 8		
Primero	No Lectivo		Tallarines con gambas		Crema de verduras de temporada		Arroz con tomate		Puré de legumbres	
Segundo			Hamburguesa con ensalada		Pollo asado con patatas		Tortilla de patata con lechuga variada		Croquetas de espinacas con lechuga, tomate y maíz	
Postre			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena			Ensalada de quinoa con pollo y aguacate. Fruta		Rollitos de tortilla con verduras y atún. Fruta		Guiso de ternera con patatas y zanahorias. Fruta		Mini pizzas caseras con vegetales. Fruta	
lunes 11		martes 12		miércoles 13		jueves 14		viernes 15		
Primero	Sopa		Paella mixta		Puré de calabaza y zanahorias		Lentejas estofadas		Macarrones con tomate y atún	
Segundo	Filete de pollo empanado con lechuga y tomate		Salchichas frescas con lechuga, pepino y queso		Albóndigas con patatas		Gallo al horno con ensalada		Tortilla de patatas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta		Filete de pescado blanco con puré de boniato. Fruta		Creppes de verduras con jamón y queso. Fruta		Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta		Lasaña de berenjenas con ricota y tomate. Fruta	
lunes 18		martes 19		miércoles 20		jueves 21		viernes 22		
Primero	Arroz de pescado		Crema de puerros		Sopa		Macarrones boloñesa		Ensalada de patata	
Segundo	Merluza al horno con lechuga y tomate		Redondo de pavo con salteado de cereales con verduritas		Pollo asado con patatas		Lomo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz		Rabas de calamar con ensalada de tomate	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Puré de verduras con anillas de calamar a la plancha. Fruta		Arroz integral con gambas y vegetales al curry. Fruta		Ensalada al gusto con huevo a la plancha. Fruta		Sandwich de pavo con aguacate y tomate. Fruta		Fideos chinos con champiñones y puerros, Fruta	
lunes 25		martes 26		miércoles 27		jueves 28		viernes 29		
Primero	Wok de arroz con soja		Tortellini 4 quesos		Crema de guisantes		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
Segundo	Nuggets de pollo con lechuga variada		Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Canelones					
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada					
Sugerencia de cena	Mini albóndigas caseras con salsa de tomate y champiñones. Fruta		Lenguado rebozado con ensalada . Fruta		Muslitos de pavo con patatas y verduras. 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 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	Festivo									
Segundo										
Postre										
Sugerencia de cena										
lunes 4		martes 5		miércoles 6		jueves 7		viernes 8		
Primero	No Lectivo		Tallarines con gambas		Crema de verduras de temporada		Arroz con tomate		Puré de legumbres	
Segundo			Hamburguesa con ensalada		Pollo asado con patatas		Tortilla de patata con lechuga variada		Croquetas con lechuga, tomate y maíz	
Postre			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena			<i>Ensalada de quinoa con pollo y aguacate. Fruta</i>		<i>Rollitos de tortilla con verduras y atún. Fruta</i>		<i>Guiso de ternera con patatas y zanahorias. Fruta</i>		<i>Mini pizzas caseras con vegetales. Fruta</i>	
lunes 11		martes 12		miércoles 13		jueves 14		viernes 15		
Primero	Sopa		Paella mixta		Puré de calabaza y zanahorias		Legumbres estofadas		Macarrones con tomate y atún	
Segundo	Filete de pollo empanado con lechuga y tomate		Salchichas frescas con lechuga, pepino y queso		Albóndigas con patatas		Gallo al horno con ensalada		Tortilla de patatas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	<i>Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta</i>		<i>Filete de pescado blanco con puré de boniato. Fruta</i>		<i>Creppes de verduras con jamón y queso. Fruta</i>		<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>		<i>Lasaña de berenjenas con ricota y tomate. Fruta</i>	
lunes 18		martes 19		miércoles 20		jueves 21		viernes 22		
Primero	Arroz de pescado		Crema de puerros		Sopa		Macarrones boloñesa		Ensalada de patata	
Segundo	Merluza al horno con lechuga y tomate		Redondo de pavo con patatas		Pollo asado con patatas		Lomo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz		Tortilla francesa con ensalada de tomate	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	<i>Puré de verduras con anillas de calamar a la plancha. Fruta</i>		<i>Aroz integral con gambas y vegetales al curry. Fruta</i>		<i>Ensalada al gusto con huevo a la plancha. Fruta</i>		<i>Sandwich de pavo con aguacate y tomate. Fruta</i>		<i>Fideos chinos con champiñones y puerros, Fruta</i>	
lunes 25		martes 26		miércoles 27		jueves 28		viernes 29		
Primero	Wok de arroz		Pasta 4 quesos		Crema de guisantes		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga variada		Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Canelones					
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada					
Sugerencia de cena	<i>Mini albóndigas caseras con salsa de tomate y champiñones. Fruta</i>		<i>Lenguado rebozado con ensalada . Fruta</i>		<i>Muslitos de pavo con patatas y verduras. Fruta</i>					

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.
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	Festivo									
Segundo										
Postre										
Sugerencia de cena										
lunes 4		martes 5		miércoles 6		jueves 7		viernes 8		
Primero	No Lectivo		Tallarines con gambas		Crema de verduras de temporada		Arroz con tomate		Puré de legumbres	
Segundo			Hamburguesa con ensalada		Pollo asado con patatas		Tortilla de patata con lechuga variada		Lomo con lechuga, tomate y maíz	
Postre			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena			Ensalada de quinoa con pollo y aguacate. Fruta		Rollitos de tortilla con verduras y atún. Fruta		Guiso de ternera con patatas y zanahorias. Fruta		Mini pizzas caseras con vegetales. Fruta	
lunes 11		martes 12		miércoles 13		jueves 14		viernes 15		
Primero	Sopa		Paella mixta		Puré de calabaza y zanahorias		Lentejas estofadas		Macarrones con tomate y atún	
Segundo	Filete de pollo empanado con lechuga y tomate		Filete de merluza con lechuga, pepino		Albóndigas con patatas		Gallo al horno con ensalada		Tortilla de patatas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta		Filete de pescado blanco con puré de boniato. Fruta		Creppes de verduras con jamón . Fruta		Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta		Lasaña de berenjenas con ricota y tomate. Fruta	
lunes 18		martes 19		miércoles 20		jueves 21		viernes 22		
Primero	Arroz de pescado		Crema de verduras		Sopa		Macarrones boloñesa		Ensalada de patata	
Segundo	Merluza al horno con lechuga y tomate		Redondo de pavo con salteado de cereales con verduritas		Pollo asado con patatas		Lomo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz		Tortilla francesa con ensalada de tomate	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Puré de verduras con anillas de calamar a la plancha. Fruta		Arroz integral con gambas y vegetales al curry. Fruta		Ensalada al gusto con huevo a la plancha. Fruta		Sandwich de pavo con aguacate y tomate. Fruta		Fideos chinos con champiñones y puerros, Fruta	
lunes 25		martes 26		miércoles 27		jueves 28		viernes 29		
Primero	Wok de arroz con soja		Pasta con verdura		Crema de verdura		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga variada		Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Lomo con patatas					
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada					
Sugerencia de cena	Mini albóndigas caseras con salsa de tomate y champiñones. Fruta		Lenguado rebozado con ensalada . Fruta		Muslitos de pavo con patatas y verduras. 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 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	Festivo									
Segundo										
Postre										
Sugerencia de cena										
lunes 4		martes 5		miércoles 6		jueves 7		viernes 8		
Primero	No Lectivo		Tallarines salteados		Crema de verduras de temporada		Arroz con tomate		Puré de legumbres	
Segundo			Hamburguesa con ensalada		Pollo asado con patatas		Tortilla de patata con lechuga variada		Lomo con lechuga, tomate y maíz	
Postre			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena			Ensalada de quinoa con pollo y aguacate. Fruta		Rollitos de tortilla con verduras. Fruta		Guiso de ternera con patatas y zanahorias. Fruta		Mini pizzas caseras con vegetales. Fruta	
lunes 11		martes 12		miércoles 13		jueves 14		viernes 15		
Primero	Sopa		Paella		Puré de calabaza y zanahorias		Lentejas estofadas		Macarrones con tomate	
Segundo	Filete de pollo empanado con lechuga y tomate		Salchichas frescas con lechuga, pepino y queso		Albóndigas con patatas		Hamburguesa con ensalada		Tortilla de patatas con ensalada	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta		Solomillo de cerdo con puré de boniato. Fruta		Creppes de verduras con jamón y queso. Fruta		Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta		Lasaña de berenjenas con ricota y tomate. Fruta	
lunes 18		martes 19		miércoles 20		jueves 21		viernes 22		
Primero	Arroz salteado		Crema de puerros		Sopa		Macarrones boloñesa		Ensalada de patata	
Segundo	Lomo adobado con lechuga y tomate		Redondo de pavo con salteado de cereales con verduritas		Pollo asado con patatas		Lomo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz		Tortilla francesa con ensalada de tomate	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Puré de verduras con anillas de calamar a la plancha. Fruta		Aroz integral con gambas y vegetales al curry. Fruta		Ensalada al gusto con huevo a la plancha. Fruta		Sandwich de pavo con aguacate y tomate. Fruta		Fideos chinos con champiñones y puerros, Fruta	
lunes 25		martes 26		miércoles 27		jueves 28		viernes 29		
Primero	Wok de arroz con soja		Pasta 4 quesos		Crema de guisantes		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga variada		Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Lomo con patatas					
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada					
Sugerencia de cena	Mini albóndigas caseras con salsa de tomate y champiñones. Fruta		Bistec rebozado con ensalada . Fruta		Muslitos de pavo con patatas y verduras. 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 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	Festivo									
Segundo										
Postre										
Sugerencia de cena										
lunes 4		martes 5		miércoles 6		jueves 7		viernes 8		
Primero	No Lectivo		Tallarines con gambas		Crema de verduras de temporada		Arroz con tomate		Puré de legumbres	
Segundo			Hamburguesa con ensalada		Pollo asado con patatas		Redondo de pavo con lechuga variada		Lomo con lechuga, tomate y maíz	
Postre			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena			Ensalada de quinoa con pollo y aguacate. Fruta		Rollitos con verduras y atún. Fruta		Guiso de ternera con patatas y zanahorias. Fruta		Mini pizzas caseras con vegetales. Fruta	
lunes 11		martes 12		miércoles 13		jueves 14		viernes 15		
Primero	Sopa		Paella mixta		Puré de calabaza y zanahorias		Lentejas estofadas		Macarrones con tomate y atún	
Segundo	Filete de pollo con lechuga y tomate		Salchichas frescas con lechuga, pepino y queso		Albóndigas con patatas		Gallo al horno con ensalada		Hamburguesa con ensalada	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta		Filete de pescado blanco con puré de boniato. Fruta		Creppes de verduras con jamón y queso. Fruta		Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta		Lasaña de berenjenas con ricota y tomate. Fruta	
lunes 18		martes 19		miércoles 20		jueves 21		viernes 22		
Primero	Arroz de pescado		Crema de puerros		Sopa		Macarrones boloñesa		Ensalada de patata	
Segundo	Merluza al horno con lechuga y tomate		Redondo de pavo con salteado de cereales con verduritas		Pollo asado con patatas		Lomo a la plancha con lechuga, remolacha y maíz		Albóndigas con ensalada de tomate	
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt natural		Fruta de temporada	
Sugerencia de cena	Puré de verduras con anillas de calamar a la plancha. Fruta		Arroz integral con gambas y vegetales al curry. Fruta		Ensalada al gusto. Fruta		Sandwich de pavo con aguacate y tomate. Fruta		Fideos chinos con champiñones y puerros, Fruta	
lunes 25		martes 26		miércoles 27		jueves 28		viernes 29		
Primero	Wok de arroz con soja		Pasta 4 quesos		Crema de guisantes		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga variada		Hamburguesa con lechuga y zanahoria		Lomo con patatas					
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada					
Sugerencia de cena	Mini albóndigas caseras con salsa de tomate y champiñones. Fruta		Lenguado rebozado con ensalada . Fruta		Muslitos de pavo con patatas y verduras. 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 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