

	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero	FESTIVO	Trampó de garbanzos	Arroz con tomate
Segundo		Canelones	Nuggets con ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Rape rebozado con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con champiñones. Fruta</i>

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Macarrones con tomate y atún	Lentejas con verduras	Sopa de cocido	Puré de guisantes	Arroz de pescado
Segundo	Redondo de pavo con brotes tiernos	Merluza con lechuga, tomate y zanahoria	Pollo asado con patatas fritas	Lomo a la mostaza con arroz	Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Arroz integral salteado con gambitas y verduras. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Arroz salteado con jamón y guisantes	Puré de verduras	Sopa	Estofado de garbanzos
Segundo	Albóndigas con patatas	Pechuga de pollo con lechuga y escarola con tomate	Tortilla de patata con tomate natural	Croquetas con lechuga y tomate	Merluza con patatas chips
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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>Lasaña de berenjena con tomate y ricota. Fruta</i>	<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Potaje de lentejas	Ensaladilla rusa	Crema de calabacín	Paella de marisco	Lasaña
Segundo	Salchichas con patatas fritas	Lomo con lechuga y tomate	Merluza en salsa verde con patatas al vapor	Hamburguesa con ensalada	Rabas de calamar con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>	<i>Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta</i>	<i>Brochetas de verduras y pavo. Fruta</i>

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero	Sopa	Arroz con verduras	Ensalada de garbanzos	Crema de zanahoria	Espirales con tomate y albahaca
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Rollitos de primavera con lechuga, maíz y olivas	Gallo frito con patata asada	Pizza jamón y queso con ensalada	Redondo de pavo con ensalada zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>

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

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3		
Primero		FESTIVO	Trampó de garbanzos	Arroz con tomate		
Segundo			Canelones	Pechuga de pollo con ensalada		
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena			<i>Rape rebozado con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con champiñones. Fruta</i>		
		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Macarrones con tomate y atún	Legumbres con verduras	Sopa de cocido	Puré de guisantes	Arroz de pescado
Segundo		Redondo de pavo con brotes tiernos	Merluza con lechuga, tomate y zanahoria	Pollo asado con patatas fritas	Lomo a la mostaza con arroz	Merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Arroz integral salteado con gambitas y verduras. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>
		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Ensalada con pollo, tomate y crostones	Arroz salteado con jamón y guisantes	Puré de verduras	Sopa	Estofado de garbanzos
Segundo		Albóndigas con patatas	Pechuga de pollo con lechuga y escarola con tomate	Tortilla de patata con tomate natural	Croquetas con lechuga y tomate	Merluza con patatas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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>Lasaña de berenjena con tomate y ricota. Fruta</i>	<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>
		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Potaje de legumbres	Ensaladilla rusa	Crema de calabacín	Paella de marisco	Lasaña
Segundo		Salchichas con patatas fritas	Lomo con lechuga y tomate	Merluza en salsa verde con patatas al vapor	Hamburguesa con ensalada	Merluza con ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>	<i>Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta</i>	<i>Brochetas de verduras y pavo. Fruta</i>
		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero		Sopa	Arroz con verduras	Ensalada de garbanzos	Crema de zanahoria	Espirales con tomate y albahaca
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Albóndigas con lechuga, maíz y olivas	Gallo frito con patata asada	Pizza jamón y queso con ensalada	Redondo de pavo con ensalada zanahoria y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3		
Primero		FESTIVO	Trampó de garbanzos	Arroz con tomate		
Segundo			Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada		
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena			<i>Rape rebozado con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con champiñones. Fruta</i>		
		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Macarrones con tomate y atún	Lentejas con verduras	Sopa de cocido	Puré de guisantes	Arroz de pescado
Segundo		Redondo de pavo con brotes tiernos	Merluza con lechuga, tomate y zanahoria	Pollo asado con patatas fritas	Lomo en salsa con arroz	Merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Arroz integral salteado con gambitas y verduras. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>
		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Ensalada con pollo, tomate y crostones	Arroz salteado con jamón y guisantes	Puré de verduras	Sopa	Estofado de garbanzos
Segundo		Albóndigas con patatas	Pechuga de pollo con lechuga y escarola con tomate	Tortilla de patata con tomate natural	Hamburguesa con lechuga y tomate	Merluza con patatas chips
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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 . Fruta</i>	<i>Lasaña de berenjena con tomate . Fruta</i>	<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>
		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Potaje de lentejas	Ensalada de patata	Crema de calabacín	Paella de marisco	Ensalada de pasta
Segundo		Redondo de pavo con patatas fritas	Lomo con lechuga y tomate	Merluza en salsa verde con patatas al vapor	Hamburguesa con ensalada	Merluza con ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún . Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>	<i>Guisantes con cebolla y jamón. fajitas con verduras. Fruta</i>	<i>Brochetas de verduras y pavo. Fruta</i>
		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero		Sopa	Arroz con verduritas	Ensalada de garbanzos	Crema de zanahoria	Espirales con tomate y albahaca
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Albóndigas con lechuga, maíz y olivas	Gallo frito con patata asada	Lomo con ensalada	Redondo de pavo con ensalada zanahoria y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero		FESTIVO	Trampó de garbanzos	Arroz con tomate
Segundo			Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena			<i>calamar rebozado con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Revuelto de tortilla con champiñones. Fruta</i>

		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Sopa de cocido	Puré de guisantes	Arroz salteado
Segundo		Redondo de pavo con brotes tiernos	Salchichas con lechuga, tomate y zanahoria	Pollo asado con patatas fritas	Lomo a la mostaza con arroz	Hamburguesa con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Arroz integral salteado con gambitas y verduras. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y costillitas al horno. Fruta</i>	<i>Bistec a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>

		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Ensalada con pollo, tomate y crostones	Arroz salteado con jamón y guisantes	Puré de verduras	Sopa	Estofado de garbanzos
Segundo		Albóndigas con patatas	Pechuga de pollo con lechuga y escarola con tomate	Tortilla de patata con tomate natural	Hamburguesa con lechuga y tomate	Lomo con patatas chips
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Tallarines de calabacín con pesto de espinacas- Fruta</i>	<i>Filete de ternera con puré de boniato. Fruta</i>	<i>Creppes de verduras con jamón y queso. Fruta</i>	<i>Lasaña de berenjena con tomate y ricota. Fruta</i>	<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>

		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Potaje de lentejas	Ensaladilla rusa sin atún	Crema de calabacín	Arroz con verduras	Ensalada de pasta
Segundo		Salchichas con patatas fritas	Lomo con lechuga y tomate	Pechuga de pollo con patatas al vapor	Hamburguesa con ensalada	Tortilla francesa con ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate y queso fresco. Fruta</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>	<i>Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta</i>	<i>Brochetas de verduras y pavo. Fruta</i>

		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero		Sopa	Arroz con verduritas	Ensalada de garbanzos	Crema de zanahoria	Espirales con tomate y albahaca
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Albóndigas con lechuga, maíz y olivas	Salchichas con patata asada	Lomo con ensalada	Redondo de pavo con ensalada zanahoria y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

		miércoles 1	jueves 2	viernes 3		
Primero		FESTIVO	Trampó de garbanzos	Arroz con tomate		
Segundo			Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada		
Postre			Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena			<i>Rape rebozado con verduras salteadas. Fruta</i>	<i>Quinoa con champiñones. Fruta</i>		
		lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero		Macarrones con tomate y atún	Lentejas con verduras	Sopa de cocido	Puré de guisantes	Arroz de pescado
Segundo		Redondo de pavo con brotes tiernos	Merluza con lechuga, tomate y zanahoria	Pollo asado con patatas fritas	Lomo a la mostaza con arroz	Merluza con lechuga y tomate
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Arroz integral salteado con gambitas y verduras. Fruta</i>	<i>Estofado de pollo. Fruta</i>	<i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i>	<i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i>
		lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero		Ensalada con pollo, tomate y crostones	Arroz salteado con jamón y guisantes	Puré de verduras	Sopa	Estofado de garbanzos
Segundo		Albóndigas con patatas	Pechuga de pollo con lechuga y escarola con tomate	Salchichas con tomate natural	Hamburguesa con lechuga y tomate	Merluza con patatas chips
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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>Lasaña de berenjena con tomate y ricota. Fruta</i>	<i>Sopa de cebolla con fideos integrales y verduras. Fruta</i>
		lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero		Potaje de lentejas	Ensaladilla rusa sin huevo	Crema de calabacín	Paella de marisco	Ensalada de pasta
Segundo		Salchichas con patatas fritas	Lomo con lechuga y tomate	Merluza en salsa verde con patatas al vapor	Hamburguesa con ensalada	Merluza con ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>wok de verduras con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Tostadas de aguacate. Ensalada de tomate, atún y queso fresco.</i>	<i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i>	<i>Guisantes con cebolla y jamón. Quesadillas caseras. Fruta</i>	<i>Brochetas de verduras y pavo. Fruta</i>
		lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31
Primero		Sopa	Arroz con verduritas	Ensalada de garbanzos	Crema de zanahoria	Espirales con tomate y albahaca
Segundo		Pechuga de pollo con lechuga y tomate	Albóndigas con lechuga, maíz y olivas	Gallo frito con patata asada	Pizza jamón y queso con ensalada	Redondo de pavo con ensalada zanahoria y maíz
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		<i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i>	<i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i>	<i>Musaka de carne picada. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i>	<i>Pepito de pollo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

El aceite que se utiliza para freir es alto oleico.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164