

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
Primero	Pasta con tomate y albahaca	Puré de verduras de temporada	Gnochis cuatro quesos	Sopa	Lentejas con chorizo
Segundo	Croquetas con lechuga y maíz	Pollo a la mostaza con arroz	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Filete de merluza rebozada con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, tomate, queso y picatostes
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Ensalada de arroz integral con huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco con verduras al horno. Fruta</i>	<i>Estofado de verduras. Fruta</i>	<i>Guisantes salteados con jamón y patata. Fruta</i>
	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
Primero	Arroz tres delicias	Crema de coliflor y zanahoria	Espirales con pisto	Garbanzos con curry	Sopa de pescado
Segundo	Rabas de calamar con lechuga, tomate y olivas	Hamburguesa con patatas	Pollo asado con lechuga y maíz	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Verduras hervidas con atún y huevo. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y gambas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con boniato. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con tortilla francesa. Fruta</i>	<i>Fideos integrales con verdura y carne. Fruta</i>
	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
Primero	Espaguetis carbonara	Ensalada de patata con tomate, atún y huevo	Puré de verduras	Sopa de cocido	Arroz con bacon y tomate
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Croquetas con lechuga, aceitunas y maíz	Albóndigas con patatas	" Bollit"	Filete de merluza con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Albóndigas con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Calabacines rellenos con verduras. Fruta</i>	<i>Solomillo de pollo con ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Pescado azul con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras con huevo. Fruta</i>
	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>	<b>miércoles 31</b>		
Primero	Fideua	Crema de calabacín	Salteado de verduras con garbanzos		
Segundo	Gallo al horno con lechuga y tomate	Hamburguesa con queso y ensalada	Pechuga de pollo rebozada con lechuga y tomate		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Fajitas con verduras y lomo. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. 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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
<i>Primero</i>	Pasta con tomate y albahaca	Puré de verduras de temporada	Gnochis cuatro quesos	Sopa	Legumbres con chorizo
<i>Segundo</i>	Croquetas con lechuga y maíz	Pollo a la mostaza con arroz	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Filete de merluza rebozada con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, tomate, queso
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Ensalada de arroz integral con huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco con verduras al horno. Fruta</i>	<i>Estofado de verduras. Fruta</i>	<i>Guisantes salteados con jamón y patata. Fruta</i>
	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
<i>Primero</i>	Arroz tres delicias	Crema de coliflor y zanahoria	Espirales con pisto	Garbanzos con curry	Sopa de pescado
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga, tomate y olivas	Hamburguesa con patatas	Pollo asado con lechuga y maíz	Redondo de pavo con ensalada	Tortilla de patata con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Verduras hervidas con atún y huevo. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y gambas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con boniato. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con tortilla francesa. Fruta</i>	<i>Fideos integrales con verdura y carne. Fruta</i>
	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
<i>Primero</i>	Espaguetis carbonara	Ensalada de patata con tomate, atún y huevo	Puré de verduras	Sopa de cocido	Arroz con bacon y tomate
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga y tomate	Croquetas con lechuga, aceitunas y maíz	Albóndigas con patatas	" Bollit"	Filete de merluza con lechuga, zanahoria y maíz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Albóndigas con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Calabacines rellenos con verduras. Fruta</i>	<i>Solomillo de pollo con ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Pescado azul con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras con huevo. Fruta</i>
	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>	<b>miércoles 31</b>		
<i>Primero</i>	Pasta con verdura	Crema de calabacín	Salteado de verduras con garbanzos		
<i>Segundo</i>	Gallo al horno con lechuga y tomate	Hamburguesa con queso y ensalada	Pechuga de pollo con lechuga y tomate		
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Fajitas con verduras y lomo. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. 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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
<i>Primero</i>	Pasta con tomate y albahaca	Puré de verduras de temporada	Gnochis con salsa	Sopa	Lentejas
<i>Segundo</i>	Filete de merluza con lechuga y maiz	Pollo con arroz	Lomo con lechuga y zanahoria	Filete de merluza con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, tomate y picatostes
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Ensalada de arroz integral con huevo duro. Fruta</i>	<i>Pescado blanco con verduras al horno. Fruta</i>	<i>Estofado de verduras. Fruta</i>	<i>Guisantes salteados con jamón y patata. Fruta</i>
	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
<i>Primero</i>	Arroz tres delicias	Crema de coliflor y zanahoria	Espirales con pisto	Garbanzos	Sopa de pescado
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga, tomate y olivas	Hamburguesa con patatas	Pollo asado con lechuga y maiz	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Verduras hervidas con atún y huevo. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y gambas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con boniato. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con tortilla francesa. Fruta</i>	<i>Fideos integrales con verdura y carne. Fruta</i>
	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
<i>Primero</i>	Espaguetis con cebolla y champiñones	Ensalada de patata con tomate, atún y huevo	Puré de verduras	Sopa de cocido	Arroz con bacon y tomate
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga y tomate	Hamburguesa con lechuga, aceitunas y maíz	Albóndigas con patatas	" Bollit"	Filete de merluza con lechuga, zanahoria y maiz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Albóndigas con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Calabacines rellenos con verduras. Fruta</i>	<i>Solomillo de pollo con ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Pescado azul con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras con huevo. Fruta</i>
	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>	<b>miércoles 31</b>		
<i>Primero</i>	Fideua	Crema de calabacin	Salteado de verduras con garbanzos		
<i>Segundo</i>	Gallo al horno con lechuga y tomate	Hamburguesa y ensalada	Pechuga de pollo con lechuga y tomate		
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Fajitas con verduras y lomo. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>		

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



Verónica Fernández Cortés.  
Colegiada IB/00164

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
<i>Primero</i>	Pasta con tomate y albahaca	Puré de verduras de temporada	Gnochis cuatro quesos	Sopa	Lentejas con chorizo
<i>Segundo</i>	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Pollo a la mostaza con arroz	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, tomate, queso y picatostes
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Sopa de marisco. Fruta</i>	<i>Ensalada de arroz integral con huevo duro. Fruta</i>	<i>Carne blanca con verduras al horno. Fruta</i>	<i>Estofado de verduras. Fruta</i>	<i>Guisantes salteados con jamón y patata. Fruta</i>
	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
<i>Primero</i>	Arroz tres delicias	Crema de coliflor y zanahoria	Espirales con pisto	Garbanzos con curry	Sopa
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga, tomate y olivas	Hamburguesa con patatas	Pollo asado con lechuga y maíz	Redondo de pavo con sémola de verduras	Tortilla de patata con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Verduras hervidas con huevo. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y gambas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con boniato. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con tortilla francesa. Fruta</i>	<i>Fideos integrales con verdura y carne. Fruta</i>
	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
<i>Primero</i>	Espaguetis carbonara	Ensalada de patata con tomate y huevo	Puré de verduras	Sopa de cocido	Arroz con bacon y tomate
<i>Segundo</i>	Lomo con lechuga y tomate	Hamburguesa con lechuga, aceitunas y maíz	Albóndigas con patatas	" Bollit"	Salchichas con lechuga, zanahoria y maíz
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Albóndigas con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Calabacines rellenos con verduras. Fruta</i>	<i>Solomillo de pollo con ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Bistec con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras con huevo. Fruta</i>
	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>	<b>miércoles 31</b>		
<i>Primero</i>	Fideua	Crema de calabacín	Salteado de verduras con garbanzos		
<i>Segundo</i>	Huevo frito con lechuga y tomate	Hamburguesa con queso y ensalada	Pechuga de pollo rebozada con lechuga		
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Fajitas con verduras y lomo. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. 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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
Primero	Pasta con tomate y albahaca	Puré de verduras de temporada	Gnochis cuatro quesos	Sopa	Lentejas con chorizo
Segundo	Lomo con lechuga y maíz	Pollo a la mostaza con arroz	Lomo adobado con lechuga y zanahoria	Filete de merluza con patatas	Hamburguesa con lechuga, tomate, queso y picatostes
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Ensalada de arroz integral. Fruta</i>	<i>Pescado blanco con verduras al horno. Fruta</i>	<i>Estofado de verduras. Fruta</i>	<i>Guisantes salteados con jamón y patata. Fruta</i>
	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
Primero	Arroz tres delicias	Crema de coliflor y zanahoria	Espirales con pisto	Garbanzos con curry	Sopa de pescado
Segundo	Lomo con lechuga, tomate y olivas	Hamburguesa con patatas	Pollo asado con lechuga y maíz	Redondo de pavo con sémola de verduras	Salchichas con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Verduras hervidas con atún. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y gambas. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con boniato. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con filete de pescado. Fruta</i>	<i>Fideos integrales con verdura y carne. Fruta</i>
	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
Primero	Espaguetis carbonara	Ensalada de patata con tomate y atún	Puré de verduras	Sopa de cocido	Arroz con bacon y tomate
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Hamburguesa con lechuga, aceitunas y maíz	Albóndigas con patatas	" Bollit"	Filete de merluza con lechuga, zanahoria y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Albóndigas con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Calabacines rellenos con verduras. Fruta</i>	<i>Solomillo de pollo con ensalada de brotes tiernos. Fruta</i>	<i>Pescado azul con brócoli gratinado. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras con huevo. Fruta</i>
	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>	<b>miércoles 31</b>		
Primero	Fideua	Crema de calabacín	Salteado de verduras con garbanzos		
Segundo	Gallo al horno con lechuga y tomate	Hamburguesa con queso y ensalada	Pechuga de pollo con lechuga y tomate		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de legumbres. Fruta</i>	<i>Fajitas con verduras y lomo. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. 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