

| | lunes 1 | martes 2 | miércoles 3 | jueves 4 | viernes 5 |
|--------------------|----------------|--|---|---|--|
| Primero | FESTIVO | Sopa | Arroz con tomate | Crema de guisantes | Canelones |
| Segundo | | Croquetas con lechuga y tomate | Tortilla de patata con ensalada | Hamburguesa con patatas | Rollitos de primavera con lechuga, tomate y maíz |
| Postre | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | <i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i> | <i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i> | <i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i> | <i>Lencguado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i> |

| | lunes 8 | martes 9 | miércoles 10 | jueves 11 | viernes 12 |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| Primero | Sopa de cocido | Lentejas estofadas a la Riojana | Crema de calabaza | Paella | Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz) |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Merluza al horno con lechuga, pepino y queso | Pollo al curry con arroz | Redondo de pavo con ensalada | Buñuelos de bacalo con lechuga |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas de chocolate | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i> | <i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i> | <i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i> | <i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i> | <i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i> |

| | lunes 15 | martes 16 | miércoles 17 | jueves 18 | viernes 19 |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| Primero | Garbanzos con espinacas y huevo | Sopa | Puré de verduras con picatostes | Arroz tres delicias | Espirales con tomate y atún |
| Segundo | Boquerones en tempura con lechuga y remolacha | Pollo al horno con verduras | Hamburguesa con patata al horno | Merluza con lechuga variada | Lomo plancha con zanahoria salteada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i> | <i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i> | <i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i> | <i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i> | <i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i> |

| | lunes 22 | martes 23 | miércoles 24 | jueves 25 | viernes 26 |
|--------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|
| Primero | Macarrones salteados con verduras | Sopa | Arroz de pescado | Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz | Crema de calabacín |
| Segundo | Gallo frito con lechuga | Tortilla de patatas con ensalada | Rabas de calamar con ensalada | Pollo asado con patatas | Lasaña de carne |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Musaka de carne picada. Fruta</i> | <i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i> | <i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i> | <i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i> | <i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i> |

| | lunes 29 | martes 30 | miércoles 31 |
|--------------------|--|---|---|
| Primero | Sopa | Arroz con tomate y bacon | Gnochis |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con ensalada | Lomo con lechuga, zanahoria, maíz | Hamburguesa con salteado de verduras |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i> | <i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i> | <i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i> |



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

| | lunes 1 | martes 2 | miércoles 3 | jueves 4 | viernes 5 |
|--------------------|----------------|--|--|---|---|
| Primero | FESTIVO | Sopa | Arroz con tomate | Crema de guisantes | Canelones |
| Segundo | | Croquetas con lechuga y tomate | Tortilla de patata con ensalada | Hamburguesa con patatas | Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz |
| Postre | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | <i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i> | <i>Rodaballo al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i> | <i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i> | <i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i> |

| | lunes 8 | martes 9 | miércoles 10 | jueves 11 | viernes 12 |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| Primero | Sopa de cocido | Legumbres estofadas a la Riojana | Crema de calabaza | Paella | Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz) |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Merluza al horno con lechuga, pepino y queso | Pollo al curry con arroz | Redondo de pavo con ensalada | Merluza con lechuga |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas de chocolate | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i> | <i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i> | <i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i> | <i>Pepito de lomo a la plancha con tomate, queso y cebolla. Fruta</i> | <i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i> |

| | lunes 15 | martes 16 | miércoles 17 | jueves 18 | viernes 19 |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| Primero | Garbanzos con espinacas y huevo | Sopa | Puré de verduras con picatostes | Arroz tres delicias | Espirales con tomate y atún |
| Segundo | Tortilla francesa con lechuga y remolacha | Pollo al horno con verduras | Hamburguesa con patata al horno | Merluza con lechuga variada | Lomo plancha con zanahoria salteada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i> | <i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i> | <i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i> | <i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i> | <i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i> |

| | lunes 22 | martes 23 | miércoles 24 | jueves 25 | viernes 26 |
|--------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|
| Primero | Macarrones salteados con verduras | Sopa | Arroz de pescado | Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz | Crema de calabacín |
| Segundo | Gallo frito con lechuga | Tortilla de patatas con ensalada | Salchichas con ensalada | Pollo asado con patatas | Lasaña de carne |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Musaka de carne picada. Fruta</i> | <i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i> | <i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i> | <i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i> | <i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i> |

| | lunes 29 | martes 30 | miércoles 31 |
|--------------------|--|---|---|
| Primero | Sopa | Arroz con tomate y hongo | Gnochis |
| Segundo | Pechuga de pollo con ensalada | Lomo con lechuga, zanahoria, maíz | Hamburguesa con salteado de verduras |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i> | <i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i> | <i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i> |

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

| | lunes 1 | martes 2 | miércoles 3 | jueves 4 | viernes 5 |
|--------------------|---|---|---|--|---|
| Primero | FESTIVO | Sopa | Arroz con tomate | Crema de guisantes | Pasta con tomate |
| Segundo | | Salchichas con lechuga y tomate | Tortilla de patata con ensalada | Hamburguesa con patatas | Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz |
| Postre | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | <i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i> | <i>Rodaballo al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i> | <i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i> | <i>Lencuado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i> |
| | lunes 8 | martes 9 | miércoles 10 | jueves 11 | viernes 12 |
| Primero | Sopa de cocido | Lentejas estofadas a la Riojana | Crema de calabaza | Paella | Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz) |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Merluza al horno con lechuga y pepino | Pollo en salsa con arroz | Redondo de pavo con ensalada | Pescado con lechuga |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i> | <i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i> | <i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i> | <i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i> |
| | lunes 15 | martes 16 | miércoles 17 | jueves 18 | viernes 19 |
| Primero | Garbanzos con espinacas y huevo | Sopa | Puré de verduras con picatostes | Arroz tres delicias | Espirales con tomate y atún |
| Segundo | Tortilla francesa con lechuga y remolacha | Pollo al horno con verduras | Hamburguesa con patata al horno | Merluza con lechuga variada | Lomo plancha con zanahoria salteada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i> | <i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i> | <i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i> | <i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i> | <i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i> |
| | lunes 22 | martes 23 | miércoles 24 | jueves 25 | viernes 26 |
| Primero | Macarrones salteados con verduras | Sopa | Arroz de pescado | Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz | Crema de calabacín |
| Segundo | Gallo frito con lechuga | Tortilla de patatas con ensalada | Salchichas con ensalada | Pollo asado con patatas | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Musaka de carne picada. Fruta</i> | <i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i> | <i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i> | <i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i> | <i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i> |
| | lunes 29 | martes 30 | miércoles 31 | | |
| Primero | Sopa | Arroz con tomate y bacon | Gnochis | | |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con ensalada | Lomo con lechuga, zanahoria, maíz | Hamburguesa con salteado de verduras | | |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| Sugerencia de cena | <i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i> | <i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i> | <i>Huevos rellenos con aguacate y atun. Fruta</i> | | |

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

| | lunes 1 | martes 2 | miércoles 3 | jueves 4 | viernes 5 |
|--------------------|--|---|---|---|---|
| Primero | FESTIVO | Sopa | Arroz con tomate | Crema de guisantes | Pasta con tomate |
| Segundo | | Salchichas con lechuga y tomate | Tortilla de patata con ensalada | Hamburguesa con patatas | Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz |
| Postre | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | <i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i> | <i>carne blanca al la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i> | <i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i> | <i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i> |
| | lunes 8 | martes 9 | miércoles 10 | jueves 11 | viernes 12 |
| Primero | Sopa de cocido | Lentejas estofadas a la Riojana | Crema de calabaza | Paella | Ensalada de patata (tomate, olivas y maíz) |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con lechuga, pepino y queso | Pollo al curry con arroz | Redondo de pavo con ensalada | Hamburguesa con lechuga |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas de chocolate | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Huevos a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i> | <i>Puré de verduras y revuelto con gambas y espárragos. Fruta</i> | <i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i> | <i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i> | <i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i> |
| | lunes 15 | martes 16 | miércoles 17 | jueves 18 | viernes 19 |
| Primero | Garbanzos con espinacas y huevo | Sopa | Puré de verduras con picatostes | Arroz con verdura | Espirales con tomate |
| Segundo | Tortilla francesa con lechuga y remolacha | Pollo al horno con verduras | Hamburguesa con patata al horno | Pavo con lechuga variada | Lomo plancha con zanahoria salteada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i> | <i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i> | <i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate y queso fresco. Fruta</i> | <i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i> | <i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i> |
| | lunes 22 | martes 23 | miércoles 24 | jueves 25 | viernes 26 |
| Primero | Macarrones salteados con verduras | Sopa | Arroz caldoso | Ensalada de garbanzos con tomate, olivas, maíz | Crema de calabacín |
| Segundo | Redondo de pavo con lechuga | Tortilla de patatas con ensalada | Salchichas con ensalada | Pollo asado con patatas | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Musaka de carne picada. Fruta</i> | <i>Judías verdes salteadas con jamón y pavo. Fruta</i> | <i>Tortilla de champiñones con berenjena rebozada. Fruta</i> | <i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i> | <i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i> |
| | lunes 29 | martes 30 | miércoles 31 | | |
| Primero | Sopa | Arroz con tomate y bacon | Gnochis | | |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con ensalada | Lomo con lechuga, zanahoria, maíz | Hamburguesa con salteado de verduras | | |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| Sugerencia de cena | <i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i> | <i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i> | <i>Huevos rellenos con aguacate. Fruta</i> | | |

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

| | lunes 1 | martes 2 | miércoles 3 | jueves 4 | viernes 5 |
|--------------------|---|--|---|---|---|
| Primero | FESTIVO | Sopa | Arroz con tomate | Crema de guisantes | Canelones |
| Segundo | | Croquetas con lechuga y tomate | Salchichas con ensalada | Hamburguesa con patatas | Pechuga de pollo con lechuga, tomate y maíz |
| Postre | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | | <i>Pasta de lentejas con soja texturizada y pimientos. Fruta</i> | <i>Rodaballo a la plancha con espárragos trigueros. Fruta</i> | <i>Estofado de pollo con verduras y patata. Fruta</i> | <i>Lengüado a la plancha con ensalada de legumbres. Fruta</i> |
| | lunes 8 | martes 9 | miércoles 10 | jueves 11 | viernes 12 |
| Primero | Sopa de cocido | Lentejas estofadas a la Riojana | Crema de calabaza | Paella | Ensalada de patata (tomate, atún, olivas y maíz) |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Merluza al horno con lechuga, pepino y queso | Pollo al curry con arroz | Redondo de pavo con ensalada | Pescado con lechuga |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas de chocolate | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Gallo a la plancha con ensalada de quinoa. Fruta</i> | <i>Puré de verduras y gambas con espárragos. Fruta</i> | <i>Calamar a la plancha con verduras salteadas. Fruta</i> | <i>Pepito de lomo a la plancha con pan integral, tomate, queso y cebolla. Fruta</i> | <i>Cous cous de coliflor con carne picada de ternera y cebolla. Fruta</i> |
| | lunes 15 | martes 16 | miércoles 17 | jueves 18 | viernes 19 |
| Primero | Garbanzos con espinacas | Sopa | Puré de verduras con picatostes | Arroz con verdura | Espirales con tomate y atún |
| Segundo | Tortilla francesa con lechuga y remolacha | Pollo al horno con verduras | Hamburguesa con patata al horno | Merluza con lechuga variada | Lomo plancha con zanahoria salteada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Pechuga de pollo salteados con pimientos. Fruta</i> | <i>Pulpo a la plancha con patata asada y pimentón. Fruta</i> | <i>Tostadas de aguacate con ensald. de tomate, atún y queso fresco. Fruta</i> | <i>Sopa de pasta con pollo, jamón y verduras. Fruta</i> | <i>Sandwich vegetal al gusto. Fruta</i> |
| | lunes 22 | martes 23 | miércoles 24 | jueves 25 | viernes 26 |
| Primero | Macarrones salteados con verduras | Sopa | Arroz de pescado | Ensalada de garbanzos con atún, tomate, olivas, maíz | Crema de calabacín |
| Segundo | Gallo frito con lechuga | Hamburguesa con ensalada | Salchichas con ensalada | Pollo asado con patatas | Lomo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Musaka de carne picada. Fruta</i> | <i>Judías verdes salteadas con jamón y pescado azul. Fruta</i> | <i>pescado azul con berenjena rebozada. Fruta</i> | <i>Chuletas de sajonia con ensalada completa. Fruta</i> | <i>Albondigas vegetales con patatas. Fruta</i> |
| | lunes 29 | martes 30 | miércoles 31 | | |
| Primero | Sopa | Arroz con tomate y bacon | Gnochis | | |
| Segundo | Pechuga de pollo con ensalada | Lomo con lechuga, zanahoria, maíz | Hamburguesa con salteado de verduras | | |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| Sugerencia de cena | <i>Pizza casera con base de espinacas. Fruta</i> | <i>Arroz integral con legumbres y verduras. Fruta</i> | <i>Ensalada de arroz con aguacate y atun. Fruta</i> | | |

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