

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Tallarines al curry	Crema de verduras de temporada con picatostes	Arroz con verduras	Guiso de alubias	Sopa
Segundo	Merluza con ensalada de tomate y albahaca	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quiche de verduras con hummus y ensalada. Fruta	Hamburguesa vegetal con pan, queso, lechuga y tomate. Fruta	Wrap de falafel con verduras. Fruta	Huevos revueltos con aguacate y tomate. Fruta	Lubina al horno con verduras. Fruta
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta con tomate, maíz, atún y huevo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Segundo	Rabas de calamar con lechuga y zanahora	Lomo adobado con patatas	Hamburguesa de zanahoria con lechuga		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	Cous cous de coliflor con carne picada y verduras. Fruta	Huevos rellenos con atún y mayonesa casera con ensalada. Fruta	Empanadas rellenas de protena de guisantes y verduras. Fruta		
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Tortellini 4 quesos	Fideuá de pescado	Lentejas con verduras	Arroz con guisantes y tomate	Sopa minestrone
Segundo	Merluza empanada con lechuga variada	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y tomate	Tortilla con ensalada tropical	Pollo asado con cebolla y pimientos	Lomo de cerdo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Vegetura hervida con huevo hervido. Fruta	Albóndigas caseras con patatas y ensalada. Fruta	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Sopa de pescado y marisco. Fruta	Pizza casera con rúcula y jamón. Fruta
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Garbanzos con espinacas	Ensalada de patata con huevo, olivas, zanahoria y tomate	Sopa de pasta	Macarrones napolitana	Arroz con pisto
Segundo	Croquetas con brotes tiernos	Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo empanada con lechuga y remolacha	Salmón al eneldo con lechuga y maíz	Guiso de calamar
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pechuga de pollo a la plancha con coliflor gratinada. Fruta	Arroz integral con calabacín y gambas. Fruta	Crema de verduras con patata huevo picado y jamón. Fruta	Berjenas rellenas de carne y verduras. Fruta	Tostadas con hummus de remolacha y queso feta. Fruta
	lunes 30	martes 31			
Primero	Gnocchi al pesto	Sopa			
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Muslo de pollo con patatas			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Tortilla de brócoli y champiñones. Fruta	Lasaña de calabacín y tomate. Fruta			

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Pasta al curry	Crema de verduras de temporada con picatostes	Arroz con verduras	Guiso de alubias	Sopa
Segundo	Merluza con ensalada de tomate y albahaca	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Quiche de verduras con hummus y ensalada. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, queso, lechuga y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de falafel con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con aguacate y tomate. Fruta</i>	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta con tomate, maíz, atún y huevo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga y zanahora	Lomo adobado con patatas	Hamburguesa de zanahoria con lechuga		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Cous cous de coliflor con carne picada y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con atún y mayonesa casera con ensalada. Fruta</i>	<i>Empanadas rellenas de proteina de guisantes y verduras. Fruta</i>		
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Pasta 4 quesos	Fideuá de pescado	Legumbres con verduras	Arroz con guisantes y tomate	Sopa minestrone
Segundo	Merluza empanada con lechuga variada	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y tomate	Tortilla con ensalada tropical	Pollo asado con cebolla y pimientos	Lomo de cerdo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Vegetura hervida con huevo hervido. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y ensalada. Fruta</i>	<i>Guiso de pescado con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Pizza casera con rúcula y jamón. Fruta</i>
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Garbanzos con espinacas	Ensalada de patata con huevo, olivas, zanahoria y tomate	Sopa de pasta	Pasta napolitana	Arroz con pisto
Segundo	Croquetas con brotes tiernos	Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo empanada con lechuga y remolacha	Salmón al eneldo con lechuga y maíz	Guiso de calamar
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Arroz integral con calabacín y gambas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con patata huevo picado y jamón. Fruta</i>	<i>Berrijenas rellenas de carne y verduras. Fruta</i>	<i>Tostadas con hummus de remolacha y queso feta. Fruta</i>
	lunes 30	martes 31			
Primero	Gnocchi al pesto	Sopa			
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Muslo de pollo con patatas			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de brócoli y champiñones. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín y tomate. Fruta</i>			

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.



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 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Tallarines salteados	Crema de verduras de temporada con picatostes	Arroz con verduras	Guiso de alubias	Sopa
Segundo	Merluza con ensalada de tomate y albahaca	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quiche de verduras con hummus y ensalada. Fruta	Hamburguesa vegetal con pan, lechuga y tomate. Fruta	Wrap de falafel con verduras. Fruta	Huevos revueltos con aguacate y tomate. Fruta	Lubina al horno con verduras. Fruta
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta con tomate, maíz, atún y huevo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga y zanahora	Lomo con patatas	Hamburguesa de zanahoria con lechuga		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	Cous cous de coliflor con carne picada y verduras. Fruta	Huevos rellenos con atún y mayonesa casera con ensalada. Fruta	Empanadas rellenas de proteína de guisantes y verduras. Fruta		
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Pasta con jamón	Fideuá de pescado	Legumbres con verduras	Arroz con guisantes y tomate	Sopa minestrone
Segundo	Merluza empanada con lechuga variada	Hamburguesa con lechuga, pepino y tomate	Tortilla con ensalada tropical	Pollo asado con cebolla y pimientos	Lomo de cerdo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Vegetaria hervida con huevo hervido. Fruta	Albóndigas caseras con patatas y ensalada. Fruta	Guiso de pescado con verduras. Fruta	Sopa de pescado y marisco. Fruta	Pizza casera con rúcula y jamón. Fruta
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Garbanzos con espinacas	Ensalada de patata con huevo, olivas, zanahoria y tomate	Sopa de pasta	Macarrones napolitana	Arroz con pisto
Segundo	Redondo de pavo con brotes tiernos	Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo empanada con lechuga y remolacha	Salmón con lechuga y maíz	Guiso de calamar
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Pechuga de pollo a la plancha con coliflor gratinada. Fruta	Arroz integral con calabacín y gambas. Fruta	Crema de verduras con patata huevo picado y jamón. Fruta	Berrijenas rellenas de carne y verduras. Fruta	Tostadas con hummus de remolacha. Fruta
	lunes 30	martes 31			
Primero	Gnocchi salteado	Sopa			
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Muslo de pollo con patatas			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	Tortilla de brócoli y champiñones. Fruta	Lasaña de calabacín y tomate. Fruta			

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Tallarines al curry	Crema de verduras de temporada con picatostes	Arroz con verduras	Guiso de alubias	Sopa
Segundo	Lomo con ensalada de tomate y albahaca	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Quiche de verduras con hummus y ensalada. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, queso, lechuga y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de falafel con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con aguacate y tomate. Fruta</i>	<i>Solomillo al horno con verduras. Fruta</i>
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta con tomate, maíz y huevo	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga y zanahora	Lomo adobado con patatas	Hamburguesa de zanahoria con lechuga		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Cous cous de coliflor con carne picada y verduras. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos con aguacate y mayonesa casera con ensalada. Fruta</i>	<i>Empanadas rellenas de proteina de guisantes y verduras. Fruta</i>		
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Tortellini 4 quesos	Fideos con verduras	Lentejas con verduras	Arroz con guisantes y tomate	Sopa minestrone
Segundo	Hamburguesa con lechuga variada	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y tomate	Tortilla con ensalada tropical	Pollo asado con cebolla y pimientos	Lomo de cerdo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Veerdura hervida con huevo hervido. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y ensalada. Fruta</i>	<i>Guiso de carne con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de carne y verdura. Fruta</i>	<i>Pizza casera con rúcula y jamón. Fruta</i>
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Garbanzos con espinacas	Ensalada de patata con huevo, olivas, zanahoria y tomate	Sopa de pasta	Macarrones napolitana	Arroz con pisto
Segundo	Redondo de pavo con brotes tiernos	Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo empanada con lechuga y remolacha	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Lomo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Arroz integral con calabacín y gambas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con patata huevo picado y jamón. Fruta</i>	<i>Berrijenas rellenas de carne y verduras. Fruta</i>	<i>Tostadas con hummus de remolacha y queso feta. Fruta</i>
	lunes 30	martes 31			
Primero	Gnocchi al pesto	Sopa			
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Muslo de pollo con patatas			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de brócoli y champiñones. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín y tomate. Fruta</i>			

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
Primero	Tallarines al curry	Crema de verduras de temporada con picatostes	Arroz con verduras	Guiso de alubias	Sopa
Segundo	Merluza con ensalada de tomate y albahaca	Lomo con lechuga y tomate	Redondo de pavo con lechuga, zanahoria y olivas	Hamburguesa con lechuga, tomate y maíz	"Bollit"
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Quiche de verduras con hummus y ensalada. Fruta</i>	<i>Hamburguesa vegetal con pan, queso, lechuga y tomate. Fruta</i>	<i>Wrap de falafel con verduras. Fruta</i>	<i>Lomo salteado con aguacate y tomate. Fruta</i>	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>
	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
Primero	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta con tomate, maíz y atún	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Segundo	Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria	Lomo adobado con patatas	Hamburguesa de zanahoria con lechuga		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Sugerencia de cena	<i>Cous cous de coliflor con carne picada y verduras. Fruta</i>	<i>Tomates rellenos con atún y mayonesa casera con ensalada. Fruta</i>	<i>Empanadas rellenas de proteina de guisantes y verduras. Fruta</i>		
	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
Primero	Pasta 4 quesos	Fideuá de pescado	Lentejas con verduras	Arroz con guisantes y tomate	Sopa minestrone
Segundo	Merluza con lechuga variada	Salchichas de pollo con lechuga, pepino y tomate	Hamburguesa con ensalada tropical	Pollo asado con cebolla y pimientos	Lomo de cerdo con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Vegetura hervida con pollo hervido. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y ensalada. Fruta</i>	<i>Guiso de pescado con verduras. Fruta</i>	<i>Sopa de pescado y marisco. Fruta</i>	<i>Pizza casera con rúcula y jamón. Fruta</i>
	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
Primero	Garbanzos con espinacas	Ensalada de patata con olivas, zanahoria y tomate	Sopa de pasta	Macarrones napolitana	Arroz con pisto
Segundo	Redondo de pavo con brotes tiernos	Hamburguesa con ensalada	Pechuga de pollo con lechuga y remolacha	Salmón al eneldo con lechuga y maíz	Guiso de calamar
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Arroz integral con calabacín y gambas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con patata y jamón. Fruta</i>	<i>Berrijenas rellenas de carne y verduras. Fruta</i>	<i>Tostadas con hummus de remolacha y queso feta. Fruta</i>
	lunes 30	martes 31			
Primero	Gnocchi al pesto	Sopa			
Segundo	Lomo con lechuga y tomate	Muslo de pollo con patatas			
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena	<i>Guisantes con brócoli y champiñones. Fruta</i>	<i>Lasaña de calabacín y tomate. Fruta</i>			

La fruta de este mes es: ciruela, melón, sandía, banana y manzana.  
 Todos los menús van acompañados de pan moreno.



Verónica Fernández Cortés.  
 Colegiada IB/00164