

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Arroz con pisto	Lentejas con verduras	Espagueti boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza al horno con ensalada verde	Pollo asado con patatas fritas	Boquerones en tempura con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con judías y patata. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con cebolla, guisantes y jamón. Fruta</i>	<i>Quiche de espinacas y champiñones. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con revuelto de huevos. Fruta</i>	<i>Escalope de ternera con verduras salteadas. Fruta</i>

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Sopa de pescado y marisco	Crema de zanahoria y calabaza	 FESTIVO	Tortellini cuatro quesos	Paella
Segundo	Lomo adobado con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas		Merluza con picadillo con salteado de verduras	Pollo a las finas hierbas con ensalada mixta
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con coliflor con bechamel. Fruta</i>	<i>Arroz (integral) a la cubana. Fruta</i>		<i>Creppes salados de pavo y champiñones. Fruta</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne picada. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos aliñados con tomate, huevo y olivas	Espirales con tomate y atún	Puré de verduras	Arroz milanese	Sopa de ave
Segundo	Salchichas con patatas	Pollo asado con ensalada verde	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de pavo con calabacín gratinado	Rabas de calamar con lechuga, remolacha y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa con hamburguesa casera de pescado. Fruta</i>	<i>Ensalada de patata con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con gambitas, puerro y calabacín. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con patatas y berenjena. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos de atún y aguacate con ensalada caprese. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Arroz con champiñones	Potaje de alubias	Sopa de verduras	Macarrones salteado con verduras y soja	Crema de calabacín con picatostes
Segundo	Gallo a la plancha con lechuga y tomate	Huevo hervido con patatas y verduras al vapor	Frito de pollo salteado con patata y pimientos	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Crema de calabacín con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con verduras y pollo. Fruta</i>	<i>Wrap con huevo, aguacate, queso y brotes verdes. Fruta</i>	<i>Rollitos de calabacín relleno de salmón queso y nueces. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa con ensalada. Fruta</i>

	lunes 31
Primero	Sopa de fideos
Segundo	Croquetas con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de patata y calabacín. Fruta</i>

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



	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Arroz con pisto	Legumbres con verduras	Pasta boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza al horno con ensalada verde	Pollo asado con patatas	Tortilla francesa con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con judías y patata. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con cebolla, guisantes y jamón. Fruta</i>	<i>Quiche de espinacas y champiñones. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con revuelto de huevos. Fruta</i>	<i>Escalope de ternera con verduras salteadas. Fruta</i>

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Sopa de pescado y marisco	Crema de zanahoria y calabaza	 FESTIVO	Pasta cuatro quesos	Paella
Segundo	Lomo adobado con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas		Merluza con picadillo con salteado de verduras	Pollo a las finas hierbas con ensalada mixta
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con coliflor con bechamel. Fruta</i>	<i>Aroz (integral) a la cubana. Fruta</i>		<i>Creppes salados de pavo y champiñones. Fruta</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne picada. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos aliñados con tomate, huevo y olivas	Pasta con tomate y atún	Puré de verduras	Arroz milanesa	Sopa de ave
Segundo	Salchichas con patatas	Pollo asado con ensalada verde	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de pavo con calabacín gratinado	Hamburguesa con lechuga, remolacha y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogurt sabores	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa con hamburguesa casera de pescado. Fruta</i>	<i>Ensalada de patata con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con gambitas, puerro y calabacín. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con patatas y berenjena. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos de atún y aguacate con ensalada caprese. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Arroz con champiñones	Potaje de alubias	Sopa de verduras	Pasta salteado con verduras y soja	Crema de calabacín
Segundo	Gallo a la plancha con lechuga y tomate	Huevo hervido con patatas y verduras al vapor	Frito de pollo salteado con patata y pimientos	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Crema de calabacín con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con verduras y pollo. Fruta</i>	<i>Wrap con huevo, aguacate, queso y brotes verdes. Fruta</i>	<i>Rollitos de calabacín relleno de salmón queso y nueces. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa con ensalada. Fruta</i>

	lunes 31
Primero	Sopa de fideos
Segundo	Croquetas con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de patata y calabacín. 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 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Arroz con pisto	Lentejas con verduras	Espagueti boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza al horno con ensalada verde	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con judías y patata. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con cebolla, guisantes y jamón. Fruta</i>	<i>Quiche de espinacas y champiñones. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con revuelto de huevos. Fruta</i>	<i>Escalope de ternera con verduras salteadas. Fruta</i>

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Sopa de pescado y marisco	Crema de zanahoria y calabaza		Pasta con salsa	Paella
Segundo	Lomo con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas		Merluza con picadillo con salteado de verduras	Pollo a las finas hierbas con ensalada mixta
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con coliflor. Fruta</i>	<i>Arroz (integral) a la cubana. Fruta</i>		<i>Creppes salados de pavo y champiñones. Fruta</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne picada. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos aliñados con tomate, huevo y olivas	Espirales con tomate y atún	Puré de verduras	Arroz milanesa	Sopa de ave
Segundo	Salchichas con patatas	Pollo asado con ensalada verde	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de pavo con calabacín	Hamburguesa con lechuga, remolacha y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa con hamburguesa casera de pescado. Fruta</i>	<i>Ensalada de patata con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con gambitas, puerro y calabacín. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con patatas y berenjena. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos de atún y aguacate con ensalada caprese. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Arroz con champiñones	Potaje de alubias	Sopa de verduras	Macarrones salteado con verduras y soja	Crema de calabacín con picatostes
Segundo	Gallo a la plancha con lechuga y tomate	Huevo hervido con patatas y verduras al vapor	Frito de pollo salteado con patata y pimientos	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Crema de calabacín con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con verduras y pollo. Fruta</i>	<i>Wrap con huevo, aguacate y brotes verdes. Fruta</i>	<i>Rollitos de calabacín relleno de salmón y nueces. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa con ensalada. Fruta</i>

	lunes 31
Primero	Sopa de fideos
Segundo	Pavo con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de patata y calabacín. 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 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Arroz con pisto	Lentejas con verduras	Espagueti boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Pavo con ensalada verde	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla francesa con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con judías y patata. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con cebolla, guisantes y jamón. Fruta</i>	<i>Quiche de espinacas y champiñones. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con revuelto de huevos. Fruta</i>	<i>Escalope de ternera con verduras salteadas. Fruta</i>

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Sopa	Crema de zanahoria y calabaza	 FESTIVO	Tortellini cuatro quesos	Paella
Segundo	Lomo adobado con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas		Hamburguesa con picadillo con salteado de verduras	Pollo a las finas hierbas con ensalada mixta
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con coliflor con bechamel. Fruta</i>	<i>Aroz (integral) a la cubana. Fruta</i>		<i>Creppes salados de pavo y champiñones. Fruta</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne picada. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos aliñados con tomate, huevo y olivas	Espirales con tomate	Puré de verduras	Arroz milanesa	Sopa de ave
Segundo	Salchichas con patatas	Pollo asado con ensalada verde	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de pavo con calabacín gratinado	Hamburguesa con lechuga, remolacha y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogurt sabores	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa con hamburguesa casera de carne. Fruta</i>	<i>Ensalada de patata con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con gambitas, puerro y calabacín. Fruta</i>	<i>Lomo de cerdo con patatas y berenjena. Fruta</i>	<i>Huevos rellenos de aguacate con ensalada caprese. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Arroz con champiñones	Potaje de alubias	Sopa de verduras	Macarrones salteado con verduras y soja	Crema de calabacín con picatostes
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y tomate	Huevo hervido con patatas y verduras al vapor	Frito de pollo salteado con patata y pimientos	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Crema de calabacín con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con verduras y pollo. Fruta</i>	<i>Wrap con huevo, aguacate, queso y brotes verdes. Fruta</i>	<i>Rollitos de calabacín relleno de pavo, queso y nueces. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa con ensalada. Fruta</i>

	lunes 31
Primero	Sopa de fideos
Segundo	Croquetas con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla de patata y calabacín. Fruta</i>

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



	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Arroz con pisto	Lentejas con verduras	Espaguetti boloñesa	Sopa	Crema de guisantes
Segundo	Redondo de pavo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza al horno con ensalada verde	Pollo asado con patatas fritas	Boquerones en tempura con tomate aliñado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pechuga de pollo a la plancha con judías y patata. Fruta</i>	<i>Quinoa salteada con cebolla, guisantes y jamón. Fruta</i>	<i>Pastel de espinacas y champiñones. Fruta</i>	<i>Puré de verduras con salteado de lomo. Fruta</i>	<i>Escalope de ternera con verduras salteadas. Fruta</i>

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Sopa de pescado y marisco	Crema de zanahoria y calabaza		Tortellini cuatro quesos	Paella
Segundo	Lomo adobado con lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas con patatas		Merluza con picadillo con salteado de verduras	Pollo a las finas hierbas con ensalada mixta
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Chuletas de sajonia con coliflor con bechamel. Fruta</i>	<i>Arroz (integral) a la cubana. Fruta</i>	FESTIVO	<i>Creppes salados de pavo y champiñones. Fruta</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne picada. Fruta</i>

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Garbanzos aliñados con tomate, atún y olivas	Espirales con tomate y atún	Puré de verduras	Arroz milanesa	Sopa de ave
Segundo	Salchichas con patatas	Pollo asado con ensalada verde	Hamburguesa con lechuga y tomate	Filete de pavo con calabacín gratinado	Rabas de calamar con lechuga, remolacha y maíz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogurt sabores	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Sopa con hamburguesa casera de pescado. Fruta</i>	<i>Ensalada de patata con verduras al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta de lentejas con gambitas, puerro y calabacín. Fruta</i>	<i>Rodaballo al horno con patatas y berenjena. Fruta</i>	<i>Pescado blanco al gusto con ensalada caprese. Fruta</i>

	lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
Primero	Arroz con champiñones	Potaje de alubias	Sopa de verduras	Macarrones salteado con verduras y soja	Crema de calabacín con picatostes
Segundo	Gallo a la plancha con lechuga y tomate	Salchichas con patatas y verduras al vapor	Frito de pollo salteado con patata y pimientos	Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Crema de calabacín con calamar a la plancha. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con verduras y pollo. Fruta</i>	<i>Wrap con aguacate, queso y brotes verdes. Fruta</i>	<i>Rollitos de calabacín relleno de salmón queso y nueces. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa con ensalada. Fruta</i>

	lunes 31
Primero	Sopa de fideos
Segundo	Croquetas con lechuga, maíz y olivas
Postre	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Gnocchi con salsa de pimientos. 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