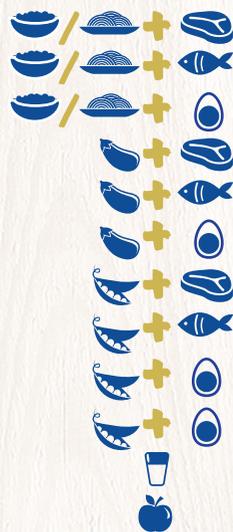


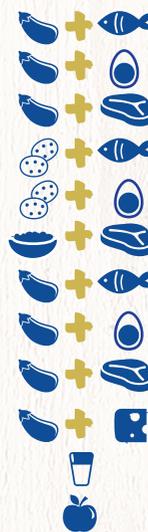
recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Empezamos a dejar atrás el frío

Llega el buen tiempo y las temperaturas son más agradables, tenemos más horas de luz y nuestro organismo necesita alimentos más refrescantes.

Durante la **primavera** tenemos que preparar el organismo para el verano, el **calor** y los alimentos más frescos, pero también tenemos que despedirnos del frío y dejar atrás las comidas calientes y más elaboradas de digestión más larga. Por lo tanto, es una temporada de transición y los alimentos de esta temporada, vienen cargados de fibras y vitaminas para darnos energía y depurar nuestro cuerpo.

Lasaña fría de verano

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pastas-pizzas/lasana-fria-verano-38610.html>

Gazpacho de verduras y frutas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/gazpacho-verduras-frutas-30891.html>

10 meses causas



Tu mejor equipo...

La familia es donde más lealtad, honestidad, sinceridad y apoyo puedes encontrar. Todos los miembros se ayudan a crecer, a relacionarse y a sentirse especiales y valorados.



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6											
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	10	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	11	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)	12	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	13	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8											
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	17	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	18	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)	19	Judías pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Fruta de temporada	20	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8											
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada	24	Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	25	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)	26	Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	27	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Salchichas de ternera al horno (S) Arroz pilaf Fruta de temporada	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4											
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 736 72,6 26,2 37,3											

EL MENU SE ACABARÁ CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALCARAZÓN CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMINOSAS ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NUNGU PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(#) (A) (M) (S) (E) (T) (MA)



SERHS FOOD Educa
C/El Mar, 222
41013 Cádiz (España)
Cof. Núm. CA7001022



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Revuelto de gambitas		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G,H) con aceite de oliva y orégano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8	
3ª SEMANA	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Filete de pavo a la plancha		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7	
4ª SEMANA	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Fingers de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
	Variedad de ensalada		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6	
5ª SEMANA	MARTES	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Borrajás con patata								Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)								Salchichas de ternera al horno		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 602,1 74,2 17,2 28,6
	Lechuga y zanahoria								Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada							V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 733,4 86,1 19 37,3		

EL MENU SE ACABARÁ CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMIERES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Revuelto de gambitas		Canelones de espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Tortilla francesa		Colas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7	
3ª SEMANA	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19 30	JUEVES	20 31	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6	
4ª SEMANA	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5
	Lechuga, zanahoria y tomate		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6	
5ª SEMANA	MARTES	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Borrajás con patata								INFANTIL (2-6 años)		
	Hamburguesa de coliflor y queso								V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 602,1 74,2 17,2 28,6		
	Lechuga y zanahoria								PRIMARIA (7-12 años)		
Fruta de temporada								V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 733,4 86,1 19 37,3			

EL MENU SE ACABARÁ CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMIBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES 10 Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		MARTES 11 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		MIÉRCOLES 12 Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES 13 Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		VIERNES 14 Col y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	MARTES 17 Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		MARTES 18 Sopa de verduras con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		MIÉRCOLES 19 Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		JUEVES 20 Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		VIERNES 21 Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 24 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		MARTES 25 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		MIÉRCOLES 26 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 27 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		VIERNES 28 Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES 31 Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCIDADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO LEGUMIBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con patata Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con patata Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		  							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COGNADO Y AJUÍADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con patata Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14	
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	MARTES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21	
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 28	
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con patata Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES 31		  							
	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCIDO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO LEGUMIBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamonicitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COGNADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

