

MENÚ BASAL

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, apio, zanahoria, repollo	PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8 pasta, soja, tomate, pimentón
	MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite	CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON PATATAS 8.10 cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil
	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria	PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, nata, queso	PURÉ DE GUISANTES 10 patata, guisantes, aceite	SOPA DE COCIDO 5.7.8 fideos, garbanzos, apio
	HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1.5 preparado vegetal soja, zanahoria, apio	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite	MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8 CON ENSALADA merluza, huevo, leche, limón	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, patata, ternera, chorizo
	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	ARROZ HORTELANO arroz, judías verdes, zanahoria, cebolla	SOPA DE PICADILLO 7.8 huevo, pollo, carcasas, pasta	PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite	PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8 pasta integral, tomate
	MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón	FILETE DE POLLO AL CURRY C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8 filete de pollo, salteado mediterráneo, curry	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10 burger meat cerdo-ternera, curcuma
	Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, zanahoria, maíz, tortilla	SOPA DE FIDEOS 5.7.8 zanahoria, repollo, apio, pasta
	CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8 CON ENSALADA cinta de lomo, ajo, perejil, aceite	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite	POLLO ASADO CON PATATAS 8.10 cuartos de pollo, ajo, perejil	COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL garbanzos, patata, zanahoria 10
	Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berrejena, zanahoria				
MERLUZA EN SALSA CREMOSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 1.2.6.8 merluza, champiñón, nata				
Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON PATATA VAPOR 10 cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS C/ENSALADA jamoncitos de pollo, ajo, perejil, tomillo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CAMPESTRES 10 judías, patata, calabacín HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1 preparado vegetal soja, , zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 patata, calabacín puerro BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, chorizo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo RAGU DE POLLO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	CREMA DE CALABAZA 10 patata, calabaza, puerro TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta integral, tomate HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)ESTOFADA C/ENSALADA 1.10 burger meat ternera, zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, puerro MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro de cerdo, zanahoria, cebolla, puerro Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate, albahaca MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza,pimineta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, calabacín, calabaza, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla FILETE DE POLLO CON FRITADA DE VERDURAS Y PATATA 10 pollo, patata, pimiento, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5.7.8 pasta, sofrito de verduras GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE Y VERDURAS 10 garbanzos, tomate, calabacín, berenjena Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI CON ENSALADA 2 merluza, brócoli, purro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



MENÚ SIN CERDO

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro HUEVOS REVUELTOS CON JUDÍAS VERDES 7 huevo líquido, judías verdes Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS C/ENSALADA jamoncitos de pollo, ajo, perejil, tomillo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CAMPESTRES 10 judías, patata, calabacín HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1 preparado vegetal soja, , zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 patata, calabacín puerro BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo RAGU DE POLLO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	CREMA DE CALABAZA 10 patata, calabaza, puerro TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta integral, tomate HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)ESTOFADA C/ENSALADA 1.10 burguer meat ternera, zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, puerro TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate, albahaca MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza,pimineta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, calabacín, calabaza, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla FILETE DE POLLO CON FRITADA DE VERDURAS Y PATATA 10 pollo, patata, pimiento, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5.7.8 pasta, sofrito de verduras GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE Y VERDURAS 10 garbanzos, tomate, calabacín, berenjena Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI CON ENSALADA 2 merluza, brócoli, purro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				

MENÚ BASAL

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, apio, zanahoria, repollo	PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8 pasta, soja, tomate, pimentón
	MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite	CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON PATATAS 8.10 cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil
	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria	PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, nata, queso	GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, tomate	SOPA DE COCIDO 5.7.8 fideos, garbanzos, apio
	HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1.5 preparado vegetal soja, zanahoria, apio	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite	MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8 CON ENSALADA merluza, huevo, leche, limón	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, patata, ternera, chorizo
	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	ARROZ HORTELANO arroz, judías verdes, zanahoria, cebolla	SOPA DE PICADILLO 7.8 huevo, pollo, carcasas, pasta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate	PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8 pasta integral, tomate
	MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón	FILETE DE POLLO AL CURRY C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8 filete de pollo, salteado mediterráneo, curry	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10 burger meat cerdo-ternera, curcuma
	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, zanahoria, maíz, tortilla	SOPA DE FIDEOS 5.7.8 zanahoria, repollo, apio, pasta
	CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8 CON ENSALADA cinta de lomo, ajo, perejil, aceite	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite	POLLO ASADO CON PATATAS 8.10 cuartos de pollo, ajo, perejil	COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL garbanzos, patata, zanahoria 10
	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berrejena, zanahoria	             			
MERLUZA EN SALSA CREMOSA DE CHAMPIÑÓN C/ENSALADA 1.2.6.8 merluza, champiñón, nata				
Fruta de temporada y pan 8				
Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				

MENÚ SIN CERDO

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro HUEVOS REVUELTOS CON JUDÍAS VERDES 7 huevo líquido, judías verdes Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS C/ENSALADA jamoncitos de pollo, ajo, perejil, tomillo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CAMPESTRES 10 judías, patata, calabacín HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1 preparado vegetal soja, , zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, ajo, perejil BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo RAGU DE POLLO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta integral, tomate HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)ESTOFADA C/ENSALADA 1.10 burguer meat ternera, zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, puerro TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate, albahaca DORADO AL AJILLO CON ZARANGOLLO 2 dorado, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, calabacín, calabaza, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla FILETE DE POLLO CON FRITADA DE VERDURAS Y PATATA 10 pollo, patata, pimiento, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5.7.8 pasta, sofrito de verduras GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE Y VERDURAS 10 garbanzos, tomate, calabacín, berenjena Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI CON ENSALADA 2 merluza, brócoli, purro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



MENÚ HIPOCALÓRICO

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, calabaza TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 ragú de pavo, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS C/ENSALADA jamoncitos de pollo, ajo, perejil, tomillo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	10	11	12	13
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CAMPESTRES 10 judías, patata, calabacín RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO CON ENSALADA ragú de ternera, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, ajo, perejil MERLUZA A LA MADRILEÑA 2 CON ENSALADA merluza, pimiento, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	17	18	19	DÍA DEL NIÑO
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria GARBANZOS CON FRIDADA DE VERDURAS 10 garbanzos, tomate, berenjena, pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta integral, tomate RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO CON ENSALADA ragú de ternera, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	24	25	26	27
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, puerro MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro de cerdo, zanahoria, cebolla, puerro Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate, albahaca DORADO AL AJILLO CON ZARANGOLLO 2 dorado, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, calabacín, calabaza, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla FILETE DE POLLO CON FRITADA DE VERDURAS Y PATATA 10 pollo, patata, pimiento, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5.7.8 pasta, sofrito de verduras GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE Y VERDURAS 10 garbanzos, tomate, calabacín, berenjena Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI CON ENSALADA 2 merluza, brócoli, puerro, pimiento Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Cous cous con pollo y veduritas

Hamburguesa de merluza con ensalada de tomate y aguacate

Tortilla francesa con jamón y queso y calabaza especiada

Chuleta de la plancha con pure de patata

Empanadillas caseras con atún y pisto de verduras

Sopa de boniato, alubias y arroz