



	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa	Ensalada con pollo y crostones	Gnochis al pesto	Fideua	Puré de legumbres
Segundo	Croquetas con ensalada	Albóndigas con tomate y arroz blanco	Pescado al horno con lechuga, maíz y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla rellena de queso con ensalada. Fruta</i>	<i>Pasta integral salteada con verduritas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con alitas de pollo al horno. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de alubias con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Merluza al horno con patatas y verduras. Fruta</i>

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Arroz salteado con verduras	Vichyssoise	Macarrones salteados con verduras	Guiso de garbanzos al curry	Ensalada mixta con huevo, olivas, tomate y atún
Segundo	Hamburguesa de ternera con ensalada de brotes tiernos	Frit de na Bel	Croquetas con lechuga, tomate y pepino	Rape en salsa verde con salteado de verduras	Salchichas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Creppes caseros salados al gusto. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz salteados con gambitas y pimientos. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa de verduras. Fruta</i>	<i>Patata, zanahoria, brocoli y huevo hervido. Fruta</i>	<i>Ensalada de lentejas. Fruta</i>

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Lentejas a la riojana	Espaguetis carbonara	Sopa	Ensalada de arroz	Crema de calabacín
Segundo	Pollo rebozado con lechuga y tomate	Lomo adobado con ensalada verde	Bollit de huevo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Guiso de calamar con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con tostada de hummus. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con ajo y perejil y ensalada. Fruta</i>	<i>Bacalao rebozado con champiñones y gajos de patata. Fruta</i>

	lunes 29	martes 30
Primero	Sopa	Crema de zanahoria y puerro
Segundo	Tortilla de patatas con ensalada	Merluza rebozada con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pimiento rojo relleno de arroz y carne picada. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.  
La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.  
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 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12
Primero	Sopa	Ensalada con pollo y crostones	Gnochis al pesto	Pasta con verduras	Puré de legumbres
Segundo	Croquetas con ensalada	Albóndigas con tomate y arroz blanco	Pescado al horno con lechuga, maíz y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo con calabacín gratinado
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla rellena de queso con ensalada. Fruta</i>	<i>Pasta integral salteada con verduritas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con alitas de pollo al horno. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de alubias con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Merluza al horno con patatas y verduras. Fruta</i>

	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19
Primero	Arroz salteado con verduras	Vichyssoise	Macarrones salteados con verduras	Guiso de garbanzos al curry	Ensalada mixta con huevo, olivas, tomate y patata
Segundo	Hamburguesa de ternera con ensalada de brotes tiernos	Frit de na Bel	Croquetas con lechuga, tomate y pepino	Rape en salsa verde con salteado de verduras	Salchichas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Creppes caseros salados al gusto. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz salteados con gambitas y pimientos. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa de verduras. Fruta</i>	<i>Patata, zanahoria, brocoli y huevo hervido. Fruta</i>	<i>Ensalada de lentejas. Fruta</i>

	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26
Primero	Legumbres a la riojana	Espaguetis carbonara	Sopa	Ensalada de arroz	Crema de calabacín
Segundo	Pollo rebozado con lechuga y tomate	Lomo adobado con ensalada verde	Bollit de huevo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Guiso de calamar con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con tostada de hummus. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con ajo y perejil y ensalada. Fruta</i>	<i>Bacalao rebozado con champiñones y gajos de patata. Fruta</i>

	lunes 29	martes 30
Primero	Sopa	Crema de zanahoria y puerro
Segundo	Tortilla de patatas con ensalada	Merluza rebozada con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pimiento rojo relleno de arroz y carne picada. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>

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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
Primero	Sopa	Ensalada con pollo y crostones	Gnochis con salsa	Fideua	Puré de legumbres
Segundo	Hamburguesa con ensalada	Albóndigas con tomate y arroz blanco	Pescado al horno con lechuga, maíz y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo con calabacín
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Tortilla rellena de jamón con ensalada. Fruta</i>	<i>Pasta integral salteada con verduritas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con alitas de pollo al horno. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de alubias con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Merluza al horno con patatas y verduras. Fruta</i>

	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
Primero	Arroz salteado con verduras	Vichyssoise	Macarrones salteados con verduras	Guiso de garbanzos al curry	Ensalada mixta con huevo, olivas, tomate y patata
Segundo	Hamburguesa de ternera con ensalada de brotes tiernos	Frit de na Bel	Lomo con lechuga, tomate y pepino	Rape en salsa verde con salteado de verduras	Albóndigas con patatas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Creppes caseros salados al gusto. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz salteados con gambitas y pimientos. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa de verduras. Fruta</i>	<i>Patata, zanahoria, brocoli y huevo hervido. Fruta</i>	<i>Ensalada de lentejas. Fruta</i>

	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
Primero	Lentejas a la riojana	Espaguetis con cebolla y bacon	Sopa	Ensalada de arroz	Crema de calabacín
Segundo	Pollo rebozado con lechuga y tomate	Lomo con ensalada verde	Bollit de huevo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Guiso de calamar con patata
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con tostada de hummus. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con ajo y perejil y ensalada. Fruta</i>	<i>Bacalao rebozado con champiñones y gajos de patata. Fruta</i>

	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>
Primero	Sopa	Crema de zanahoria y puerro
Segundo	Tortilla de patatas con ensalada	Merluza con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Pimiento rojo relleno de arroz y carne picada. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.  
La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.  
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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
<i>Primero</i>	Sopa	Ensalada con pollo y crostones	Gnochis al pesto	Fideua	Puré de legumbres
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con ensalada	Albóndigas con tomate y arroz blanco	Pavo con lechuga, maíz y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Lomo con calabacín gratinado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Tortilla rellena de queso con ensalada. Fruta</i>	<i>Pasta integral salteada con verduritas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con alitas de pollo al horno. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de alubias con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Lomo de sajonia con patatas y verduras. Fruta</i>

	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
<i>Primero</i>	Arroz salteado con verduras	Vichyssoise	Macarrones salteados con verduras	Guiso de garbanzos al curry	Ensalada mixta con huevo, olivas, tomate
<i>Segundo</i>	Hamburguesa de ternera con ensalada de brotes tiernos	Frit de na Bel	Lomo con lechuga, tomate y pepino	Tortilla francesa con salteado de verduras	Salchichas con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Creppes caseros salados al gusto. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz salteados con gambitas y pimientos. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa de verduras. Fruta</i>	<i>Patata, zanahoria, brocoli y huevo hervido. Fruta</i>	<i>Ensalada de lentejas. Fruta</i>

	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
<i>Primero</i>	Lentejas a la riojana	Espaguetis carbonara	Sopa	Ensalada de arroz	Crema de calabacín
<i>Segundo</i>	Pollo rebozado con lechuga y tomate	Lomo adobado con ensalada verde	Bollit de huevo	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Salchichas con patata
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Estofado con verduras. Fruta</i>	<i>Huevos revueltos con tostada de hummus. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con ajo y perejil y ensalada. Fruta</i>	<i>Pastel de verduras. Fruta</i>

	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>
<i>Primero</i>	Sopa	Crema de zanahoria y puerro
<i>Segundo</i>	Tortilla de patatas con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Pimiento rojo relleno de arroz y carne picada. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.  
La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.  
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

	<b>lunes 8</b>	<b>martes 9</b>	<b>miércoles 10</b>	<b>jueves 11</b>	<b>viernes 12</b>
<i>Primero</i>	Sopa	Ensalada con pollo y crostones	Gnochis al pesto	Fideua	Puré de legumbres
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con ensalada	Albóndigas con tomate y arroz blanco	Pescado al horno con lechuga, maíz y zanahoria	Pavo con lechuga y tomate	Lomo con calabacín gratinado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral salteada con verduritas. Fruta</i>	<i>Crema de verduras con alitas de pollo al horno. Fruta</i>	<i>Hamburguesa casera de alubias con ensalada de tomate. Fruta</i>	<i>Merluza al horno con patatas y verduras. Fruta</i>

	<b>lunes 15</b>	<b>martes 16</b>	<b>miércoles 17</b>	<b>jueves 18</b>	<b>viernes 19</b>
<i>Primero</i>	Arroz salteado con verduras	Vichyssoise	Macarrones salteados con verduras	Guiso de garbanzos al curry	Ensalada mixta con olivas, tomate y atún
<i>Segundo</i>	Hamburguesa de ternera con ensalada de brotes tiernos	Frit de na Bel	Lomo con lechuga, tomate y pepino	Rape en salsa verde con salteado de verduras	Salchichas con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Creppes caseros salados al gusto. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz salteados con gambitas y pimientos. Fruta</i>	<i>Pechuga de pavo en salsa de verduras. Fruta</i>	<i>Patata, zanahoria, brocoli y bonito. Fruta</i>	<i>Ensalada de lentejas. Fruta</i>

	<b>lunes 22</b>	<b>martes 23</b>	<b>miércoles 24</b>	<b>jueves 25</b>	<b>viernes 26</b>
<i>Primero</i>	Lentejas a la riojana	Espaguetis carbonara	Sopa	Ensalada de arroz	Crema de calabacín
<i>Segundo</i>	Pollo con lechuga y tomate	Lomo adobado con ensalada verde	Bollit	Redondo de pavo con zanahoria salteada	Guiso de calamar con patata
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Lubina al horno con verduras. Fruta</i>	<i>Salteado de magro con verduras. Fruta</i>	<i>Albóndigas caseras con patatas y verduras. Fruta</i>	<i>Sepia a la plancha con ajo y perejil y ensalada, Fruta</i>	<i>Bacalao rebozado con champiñones y gajos de patata. Fruta</i>

	<b>lunes 29</b>	<b>martes 30</b>
<i>Primero</i>	Sopa	Crema de zanahoria y puerro
<i>Segundo</i>	Pechuga de pollo con ensalada	Merluza rebozada con ensalada
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Pimiento rojo relleno de arroz y carne picada. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras y pasta. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.  
La fruta de este mes es: pera, plátano, manzana, mandarina.  
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