

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Crema de verduras	Guiso de lentejas	Tallarines con verduras	Ensaladilla rusa	Arroz negro
Segundo	Canelones de carne con bechamel	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con tomate aliñado	Pescado rebozado con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada verde
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor con lechuga, tomate, queso, cebolla y almendras. Fruta</i>	<i>Tacos caseros de carne picada con verdura y guacamole. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pasta maravilla. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y jamón salteado. Fruta</i>	<i>Salteado de quinoa con verduras. Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Gnocchis al pesto	Sopa de pollo	Trampó de garbanzos	Fideuá	Crema de guisantes
Segundo	Croquetas con ensalada variada	Salchichas con patatas	Hamburguesa con patata al horno	Pavo braseado con lechuga, zanahoria y maíz	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa vegetal con verduras al vapor. Fruta</i>	<i>Arroz integral con verduras y huevo a la plancha. Fruta</i>	<i>Lubina a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Boquerones rebozados con ensalada al gusto. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Tortellini cuatro quesos	Sopa	Lentejas	Arroz con tomate
Segundo	Albóndigas con tomate y patatas fritas	Merluza con lechuga, pepino y queso	Bollit de huevo	Tortilla de patata con ensalada verde	Fritura con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Huevos revueltos con ensalada de aguacate, tomate y queso de cabra. Fruta</i>	<i>Pollo rebozado con patatas y champiñones. Fruta</i>	<i>Dorada al horno con boniato, berenjenas y calabáin. Fruta</i>	<i>Pizza casera al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con carne picada y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
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

¡FIN DE CURSO!

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Crema de verduras	Guiso de legumbres	Tallarines con verduras	Ensaladilla rusa	Arroz negro
Segundo	Canelones de carne con bechamel	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con tomate aliñado	Pescado rebozado con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada verde
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor con lechuga, tomate, queso, cebolla y almendras. Fruta</i>	<i>Tacos caseros de carne picada con verdura y guacamole. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pasta maravilla. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y jamón salteado. Fruta</i>	<i>Salteado de quinoa con verduras. Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Gnocchis al pesto	Sopa de pollo	Trampó de garbanzos	Pasta con verduras	Crema de guisantes
Segundo	Croquetas con ensalada variada	Salchichas con patatas	Hamburguesa con patata al horno	Pavo braseado con lechuga, zanahoria y maíz	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa vegetal con verduras al vapor. Fruta</i>	<i>Arroz integral con verduras y huevo a la plancha. Fruta</i>	<i>Lubina a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Boquerones rebozados con ensalada al gusto. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Pasta cuatro quesos	Sopa	Legumbres guisadas	Arroz con tomate
Segundo	Albóndigas con tomate y patatas	Merluza con lechuga, pepino y queso	Bollit de huevo	Tortilla de patata con ensalada verde	Fritura con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Huevos revueltos con ensalada de aguacate, tomate y queso de cabra. Fruta</i>	<i>Pollo rebozado con patatas y champiñones. Fruta</i>	<i>Dorada al horno con boniato, berenjenas y calabáin. Fruta</i>	<i>Pizza casera al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con carne picada y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freir 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

¡FIN DE CURSO!

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Crema de verduras	Guiso de lentejas	Tallarines con verduras	Ensalada de patata	Arroz negro
Segundo	Hamburguesa con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo con tomate aliñado	Pescado con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada verde
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor con lechuga, tomate, cebolla y almendras. Fruta</i>	<i>Tacos caseros de carne picada con verdura y guacamole. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pasta maravilla. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y jamón salteado. Fruta</i>	<i>Salteado de quinoa con verduras. Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Gnocchis con salsa	Sopa de pollo	Trampó de garbanzos	Fideuá	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla francesa con ensalada variada	Salchichas con patatas	Hamburguesa con patata al horno	Pavo braseado con lechuga, zanahoria y maíz	Pechuga de pollo con arroz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa vegetal con verduras al vapor. Fruta</i>	<i>Arroz integral con verduras y huevo a la plancha. Fruta</i>	<i>Lubina a la plancha con coliflor. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Boquerones rebozados con ensalada al gusto. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Pasta en salsa	Sopa	Lentejas	Arroz con tomate
Segundo	Albóndigas con tomate y patatas fritas	Merluza con lechuga, pepino	Bollit de huevo	Tortilla de patata con ensalada verde	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Huevos revueltos con ensalada de aguacate, tomate. Fruta</i>	<i>Pollo rebozado con patatas y champiñones. Fruta</i>	<i>Dorada al horno con boniato, berenjenas y calabacín. Fruta</i>	<i>Pizza casera al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con carne picada y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
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

¡FIN DE CURSO!

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
Primero	Crema de verduras	Guiso de lentejas	Tallarines con verduras	Ensaladilla rusa sin atún	Arroz negro
Segundo	Hamburguesa con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con tomate aliñado	Redondo de pavo con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada verde
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor con lechuga, tomate, queso, cebolla y almendras. Fruta</i>	<i>Tacos caseros de carne picada con verdura y guacamole. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pasta maravilla. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y jamón salteado. Fruta</i>	<i>Salteado de quinoa con verduras. Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Gnocchis al pesto	Sopa de pollo	Trampó de garbanzos	Pasta con verduras	Crema de guisantes
Segundo	Tortilla francesa con ensalada variada	Salchichas con patatas	Hamburguesa con patata al horno	Pavo braseado con lechuga, zanahoria y maíz	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa vegetal con verduras al vapor. Fruta</i>	<i>Arroz integral con verduras y huevo a la plancha. Fruta</i>	<i>Bistec a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras. Fruta</i>	<i>calamares rebozados con ensalada al gusto. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Pasta en salsa	Sopa	Lentejas	Arroz con tomate
Segundo	Albóndigas con tomate y patatas fritas	Lomo con lechuga, pepino y queso	Bollit de huevo	Tortilla de patata con ensalada verde	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Huevos revueltos con ensalada de aguacate, tomate y queso de cabra. Fruta</i>	<i>Pollo rebozado con patatas y champiñones. Fruta</i>	<i>Solomillo al horno con boniato, berenjenas y calabáin. Fruta</i>	<i>Pizza casera al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con carne picada y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.



¡FIN DE CURSO!

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	Crema de verduras	Guiso de lentejas	Tallarines con verduras	Ensaladilla rusa sin huevo	Arroz negro
Segundo	Hamburguesa con ensalada	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con tomate aliñado	Pescado rebozado con lechuga y tomate	Redondo de pavo con ensalada verde
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Danonino	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Mejillones al vapor con lechuga, tomate, queso, cebolla y almendras. Fruta</i>	<i>Tacos caseros de carne picada con verdura y guacamole. Fruta</i>	<i>Sopa de verduras con pasta maravilla. Fruta</i>	<i>Fideos de arroz con pimientos y jamón salteado. Fruta</i>	<i>Salteado de quinoa con verduras. Fruta</i>
	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
Primero	Gnocchis al pesto	Sopa de pollo	Trampó de garbanzos	Fideuá	Crema de guisantes
Segundo	Pechuga de pollo con ensalada variada	Salchichas con patatas	Hamburguesa con patata al horno	Pavo braseado con lechuga, zanahoria y maíz	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	<i>Hamburguesa vegetal con verduras al vapor. Fruta</i>	<i>Arroz integral con verduras. Fruta</i>	<i>Lubina a la plancha con coliflor gratinada. Fruta</i>	<i>Quiche de verduras y salmón. Fruta</i>	<i>Boquerones rebozados con ensalada al gusto. Fruta</i>
	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
Primero	Ensalada con pollo, tomate y crostones	Pasta en salsa	Sopa	Lentejas	Arroz con tomate
Segundo	Albóndigas con tomate y patatas fritas	Merluza con lechuga, pepino y queso	Bollit	Lomo con ensalada verde	Redondo de pavo con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Helado
Sugerencia de cena	<i>Ensalada de aguacate, tomate y queso de cabra. Fruta</i>	<i>Pollo rebozado con patatas y champiñones. Fruta</i>	<i>Dorada al horno con boniato, berenjenas y calabacín. Fruta</i>	<i>Pizza casera al gusto. Fruta</i>	<i>Pasta integral con carne picada y cebolla. Fruta</i>

Todos los menús van acompañados de pan moreno.
El aceite que se utiliza para freír es alto oleico.



¡FIN DE CURSO!

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