

| | lunes 11 | martes 12 | miércoles 13 | jueves 14 | viernes 15 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero | Espirales con salsa de tomate | Crema de calabacín | Arroz con gambitas y champiñones | Lentejas guisadas | Ensalada de patata con atún, olivas, tomate |
| Segundo | Croquetas con ensalada | Pollo con patatas | Merluza al horno con lechuga y maiz | Hamburguesa con patatas al horno | Lomo adobado con lechuga y zanahoria |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i> | <i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i> | <i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i> | <i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i> | <i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i> |
| | lunes 18 | martes 19 | miércoles 20 | jueves 21 | viernes 22 |
| Primero | Trampó de garbanzos | Fideos salteados con verduras | Sopa de pollo | Crema de calabaza y zanahoria | Paella |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con patatas | Salchichas al vino con cebolla | Tortilla de patata con lechuga y tomate | Filete de merluza en salsa verde con patatas | Buñuelos de bacalao con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i> | <i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i> | <i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i> | <i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i> |
| | lunes 25 | martes 26 | miércoles 27 | jueves 28 | viernes 29 |
| Primero | Lentejas | Ensaladilla rusa | Macarrones boloñesa | Sopa | Crema de guisantes |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con brotes tiernos | Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas | Pollo con salsa de champiñones y arroz | Canelones |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i> | <i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i> | <i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i> | <i>Pizza casera, 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 11 | martes 12 | miércoles 13 | jueves 14 | viernes 15 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero | Espirales con salsa de tomate | Crema de calabacín | Arroz con gambitas y champiñones | Lentejas guisadas | Ensalada de patata con atún, olivas, tomate |
| Segundo | Croquetas con ensalada | Pollo con patatas | Merluza al horno con lechuga y maiz | Hamburguesa con patatas al horno | Lomo adobado con lechuga y zanahoria |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i> | <i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i> | <i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i> | <i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i> | <i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i> |
| | lunes 18 | martes 19 | miércoles 20 | jueves 21 | viernes 22 |
| Primero | Trampó de garbanzos | Pasta salteada con verduras | Sopa de pollo | Crema de calabaza y zanahoria | Paella |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con patatas | Salchichas al vino con cebolla | Tortilla de patata con lechuga y tomate | Filete de merluza en salsa verde con patatas | Pavo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i> | <i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i> | <i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i> | <i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i> |
| | lunes 25 | martes 26 | miércoles 27 | jueves 28 | viernes 29 |
| Primero | Legumbres con verduras | Ensaladilla rusa | Pasta boloñesa | Sopa | Crema de guisantes |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con brotes tiernos | Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas | Pollo con salsa de champiñones y arroz | Canelones |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i> | <i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i> | <i>Melón con jamón y ensalada. Fruta</i> | <i>Pizza casera, 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 11 | martes 12 | miércoles 13 | jueves 14 | viernes 15 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero | Espirales con salsa de tomate | Crema de calabacín | Arroz con gambitas y champiñones | Lentejas guisadas | Ensalada de patata con atún, olivas, tomate |
| Segundo | Salchichas con ensalada | Pollo con patatas | Merluza al horno con lechuga y maiz | Hamburguesa con patatas al horno | Lomo con lechuga y zanahoria |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i> | <i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i> | <i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i> | <i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i> | <i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i> |
| | lunes 18 | martes 19 | miércoles 20 | jueves 21 | viernes 22 |
| Primero | Trampó de garbanzos | Fideos salteados con verduras | Sopa de pollo | Crema de calabaza y zanahoria | Paella |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con patatas | Salchichas al vino con cebolla | Tortilla de patata con lechuga y tomate | Filete de merluza en salsa verde con patatas | Pavo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i> | <i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i> | <i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i> | <i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i> |
| | lunes 25 | martes 26 | miércoles 27 | jueves 28 | viernes 29 |
| Primero | Lentejas | Ensalada de patata | Macarrones boloñesa | Sopa | Crema de guisantes |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con brotes tiernos | Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas | Pollo con salsa y arroz | Tortilla francesa con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i> | <i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i> | <i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i> | <i>Pizza casera, 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 11 | martes 12 | miércoles 13 | jueves 14 | viernes 15 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| Primero | Espirales con salsa de tomate | Crema de calabacín | Arroz con gambitas y champiñones | Lentejas guisadas | Ensalada de patata con olivas, tomate |
| Segundo | Salchichas con ensalada | Pollo con patatas | Salchichas con lechuga y maiz | Hamburguesa con patatas al horno | Lomo adobado con lechuga y zanahoria |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Ensalada de quinoa con frutos secos y huevo duro. Fruta</i> | <i>Pechuga de pavo a la plancha con verduras. Fruta</i> | <i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i> | <i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i> | <i>Quiche de verduras y huevo. Fruta</i> |

| | lunes 18 | martes 19 | miércoles 20 | jueves 21 | viernes 22 |
|--------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero | Trampó de garbanzos | Fideos salteados con verduras | Sopa de pollo | Crema de calabaza y zanahoria | Paella |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con patatas | Salchichas al vino con cebolla | Tortilla de patata con lechuga y tomate | Albóndigas con patatas | Pavo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Puré de verduras con carne al horno. Fruta</i> | <i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i> | <i>Pastel de verduras. Fruta</i> | <i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i> |

| | lunes 25 | martes 26 | miércoles 27 | jueves 28 | viernes 29 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Primero | Lentejas | Ensaladilla rusa sin atún | Macarrones boloñesa | Sopa | Crema de guisantes |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con brotes tiernos | Redondo de pavo con lechuga, remolacha y olivas | Pollo con salsa de champiñones y arroz | Tortilla francesa con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Brochetas de langostinos con pimienta y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i> | <i>Bocadillo de lomo con jamón y queso. Fruta</i> | <i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i> | <i>Pizza casera, 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 11 | martes 12 | miércoles 13 | jueves 14 | viernes 15 |
|--------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| Primero | Espirales con salsa de tomate | Crema de calabacín | Arroz con gambitas y champiñones | Lentejas guisadas | Ensalada de patata con atún, olivas, tomate |
| Segundo | Salchichas con ensalada | Pollo con patatas | Merluza al horno con lechuga y maíz | Hamburguesa con patatas al horno | Lomo adobado con lechuga y zanahoria |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Ensalada de quinoa con frutos secos. Fruta</i> | <i>Pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</i> | <i>Canelones de calabacín con carne picada y tomate. Fruta</i> | <i>Wrap de pollo y verduras. Fruta</i> | <i>Quiche de verduras. Fruta</i> |

| | lunes 18 | martes 19 | miércoles 20 | jueves 21 | viernes 22 |
|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Primero | Trampó de garbanzos | Fideos salteados con verduras | Sopa de pollo | Crema de calabaza y zanahoria | Paella |
| Segundo | Pechuga de pollo rebozada con patatas | Salchichas al vino con cebolla | Lomo con lechuga y tomate | Filete de merluza en salsa verde con patatas | Pavo con ensalada |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt natural | Fruta de temporada | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Puré de verduras con dorada al horno. Fruta</i> | <i>Albóndigas de verduras con patatas. Fruta</i> | <i>Pastel de verduras y salmón. Fruta</i> | <i>Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de lechuga al gusto con picatostes. Fruta</i> |

| | lunes 25 | martes 26 | miércoles 27 | jueves 28 | viernes 29 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|
| Primero | Lentejas | Ensaladilla rusa sin huevo | Macarrones boloñesa | Sopa | Crema de guisantes |
| Segundo | Salchichas con lechuga y tomate | Lomo con brotes tiernos | Gallo frito con lechuga, remolacha y olivas | Pollo con salsa de champiñones y arroz | Hamburguesa con patatas |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Natillas | Fruta de temporada |
| Sugerencia de cena | <i>Brochetas de langostinos con pimiento y cebolla. Fruta</i> | <i>Ensalada de legumbres con verdura. Fruta</i> | <i>Bocadillo de tortilla francesa con jamón y queso. Fruta</i> | <i>Melón con jamón y ensalada de cous cous. Fruta</i> | <i>Pizza casera, 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