




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>*VERDURA Y HORTALIZAS: Acelga, brócoli, alcachofa, champiñones, lechuga, patata, rábano, endivia, espinacas, espárrago, calabacín, col, calabaza, calabacín, coliflor, pepino, puerro</p> <p>*FRUTA DEL TIEMPO: Naranja, melocotón, albaricoque, melón, sandía, fresa, mora, frambuesa, piña y plátano pequeño.</p>	<p>BIENVENIDOS</p> 	<p>1P ARROZ CON ORÉGANO</p> <p>2P LOMO A LA PLANCHA</p> <p>GU PATATAS CHIPS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ENSALADA DE PASTA * (1, 2, 3, 4, 10, 12, 14)</p> <p>2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉS REBOZADAS CON PANKO (1, 3, 4)</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P POLLO A LA PLANCHA</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<p>FIESTA</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS *(calabacín, y patata)</p> <p>2P MACARRONES SALTEADO CON CHAMPIÑONES (1, 3)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> 	<p>1P PATATAS GRATINADAS (7)</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS (3)</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P POLLO A LA PLANCHA</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES</p> <p>2P MERLUZA A LA ANDALUZA (fritas con harina) (4)</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<p>1P ACELGAS CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P ALBÓNDIGAS MIXTASAL HORNO (12)</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>ARROZ CON ORÉGANO</p> <p>1P</p> <p>2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA (6, 7)</p> <p>GU ENSALADA *</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>MACARRONES CON HIERBAS AROMÁTICAS (1)</p> <p>1P</p> <p>2P BACALAO AL HORNO (4)</p> <p>GU ENSALADA *</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>PATATAS CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>1P</p> <p>HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3)</p> <p>2P</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS*</p> <p>2P BURRITOS DE POLLO (1)</p> <p>GU ENSALADA *</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<p>FIESTA</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS*</p> <p>2P TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>GU ENSALADA *</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> 	<p>ARROZ CON ORÉGANO</p> <p>1P</p> <p>2P POLLO AL HORNO (12)</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P LACITOS CON QUESO (1, 3, 7)</p> <p>2P MERLUZA A LA PLANCHA (4)</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P VERDURA DEL TIEMPO*</p> <p>2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS</p> <p>GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

BIENVENIDOS

FIESTA

FIESTA

-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fruitos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
4	5	6	7	8	
FIESTA	<p>1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)</p> <p>2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 3, 6, 7, 8, 11)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P LENTEJAS GUIADAS (1)</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3)</p> <p>GU TOMATE ALIÑADO</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ENSALADA DE PASTA vegetariana (1, 3, 10, 12)</p> <p>2P FINGGERS DE MOZZARELA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P HAMBURGUESAS VEGETAL A LA PLANCHA (3, 6)</p> <p>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	8
11	12	13	14	15	
<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P GARBANZOS GUIADOS</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes)</p> <p>2P HAMBURGUESAS VEGETAL A LA PLANCHA (3, 6)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	<p>1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1)</p> <p>2P FINGGERS DE MOZZARELA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P SALCHICHAS VEGETALES A LA PLANCHA (6)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ARROZ CUATRO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, guisantes y zanahoria)</p> <p>2P HUMUS CASERO CON DIPS DE VERDURAS)</p> <p>GU ENSALADA CON PEPINO Y TOMATE</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	15
18	19	20	21	22	
<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P GARBANZOS GUIADOS</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes)</p> <p>2P HAMBURGUESAS VEGETAL A LA PLANCHA (3, 6)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	<p>1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1)</p> <p>2P FINGGERS DE MOZZARELA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12)</p> <p>2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA</p> <p>2P BURRITOS VEGETALES (1)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	22
25	26	27	28	29	
FIESTA	<p>1P CREMA DE CALABAZA</p> <p>2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6)</p> <p>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)</p> <p>2P CROQUETAS DE ESPINACAS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P LACITOS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 3, 7)</p> <p>2P HUMMUS CASERO CON DIPS DE VERDURAS</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	<p>1P ENSALADILLA RUSA VEGETARIANA</p> <p>2P TORTILLA ALA FRANCESA (3)</p> <p>GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	29

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)






LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
		<p>1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)</p> <p>2P TORTILLA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU PATATAS CHIPS</p> <p>PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)</p>	<p>1P ENSALADA DE PASTA (1, 2, 3, 4, 10, 12, 14)</p> <p>2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉSA REBOSZADAS CON PANKO (1, 3, 4)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P GALLINETA A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN (1, 4, 12)</p> <p>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
4	5	6	7	8
FIESTA	<p>1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)</p> <p>2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 3, 6, 7, 8, 11)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> 	<p>1P LENTEJAS GUIADAS (1)</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3)</p> <p>GU TOMATE ALIÑADO</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P BACALAO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 4, 6, 11)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ARROZ CINUATRO DELICIAS (maíz, pimienta rojo, guisantes y zanahoria)</p> <p>2P MERLUZA A LA ANDALUZA (fritas con harina) (4)</p> <p>GU ENSALADA CON PEPINO Y TOMATE</p> <p>PO YOGUR (7)</p>
11	12	13	14	15
<p>1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE (1, 2, 4, 12)</p> <p>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes)</p> <p>2P MERLUZA A LA PLANCHA (4)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	<p>1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1)</p> <p>2P BACALAO A LA LLAUNA (1, 4, 12)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) (12)</p> <p>2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA</p> <p>2P BURRITOS DE ATÚN (1, 2, 4)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
18	19	20	21	22
FIESTA	<p>1P CREMA DE CALABAZA</p> <p>2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6)</p> <p>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p> 	<p>1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)</p> <p>2P CROQUETAS DE BACALAO (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P LACITOS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 3, 7)</p> <p>2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimienta) (4)</p> <p>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>PO YOGUR (7)</p>	<p>1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4)</p> <p>2P TORTILLA ALA FRANCESA (3)</p> <p>GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6)</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
25	26	27	28	29

-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fruitos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)




LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
	BIENVENIDOS 	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO A LA PLANCHA GU PATATAS CHIPS PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P ENSALADA DE PASTA (1, 2, 3, 4, 10, 12, 14) 2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉSA REBOSZADAS CON PANKO (1, 3, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN (1, 12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	8
	FIESTA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 3, 6, 7, 8, 11) PO FRUTA DEL TIEMPO 	1P LENTEJAS GUIADAS (1) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	15
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE (2, 4, 12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1) 2P BACALAO A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P BURRITOS DE POLLO (1) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	22
FIESTA	1P CREMA DE CALABAZA 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO 	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LACITOS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 3, 7) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimienta) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO	29



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
	BIENVENIDOS 	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P LIBRITO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) GU PATATAS CHIPS PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P ENSALADA DE PASTA (1, 2, 3, 4, 10, 12, 14) 2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉSA REBOSZADAS CON PANKO (1, 3, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN (1, 12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	8
FIESTA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS (1) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS GUIADAS (1) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL (1, 6) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, guisantes y zanahoria) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (fritas con harina) (4) GU ENSALADA CON PEPINO Y TOMATE PO YOGUR (7)	15
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE (12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA (6, 7) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1) 2P BACALAO A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P BURRITOS DE POLLO (1) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	22
FIESTA	1P CREMA DE CALABAZA 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LACITOS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 3, 7) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimienta) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO	29

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)






LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5 	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P LOMO A LA PLANCHA GU PATATAS CHIPS PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P ENSALADA DE PASTA sin gluten (2, 3, 4, 10, 12, 14) 2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉSA REBOSZADAS CON PAN sin gluten (3, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	8
11 FIESTA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS sin gluten PO FRUTA DEL TIEMPO 	1P LENTEJAS GUIADAS (sin gluten) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	15
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE (12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA (6, 7) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P MACARRONES sin gluten CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) 2P BACALAO A LA LLAUNA sin gluten (4, 12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	22
25 FIESTA	1P CREMA DE CALABAZA 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURES sin gluten GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO 	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PASTA sin gluten CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (3, 7) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimienta) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	29

-  **Gluten** (1)
-  **Crustáceos** (2)
-  **Huevo** (3)
-  **Pescado** (4)
-  **Cacahuete** (5)
-  **Soja** (6)
-  **Leche** (7)
-  **Fruitos secos** (8)
-  **Apio** (9)
-  **Mostaza** (10)
-  **Sesámo** (11)
-  **Sulfitos** (12)
-  **Altramuces** (13)
-  **Moluscos** (14)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
		1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P LOMO A LA PLANCHA GU PATATAS CHIPS PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P ENSALADA DE PASTA sin huevo (1, 2, 4, 10, 12, 14) 2P TIRAS DE MERLUZA AL ESTILO JAPONÉSA REBOZADAS CON PANKO sin huevo (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN (1, 12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO
4	5	6	7	8
FIESTA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS (1) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VERDURA DEL TIEMPO 2P LENTEJAS GUIADAS (1) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, guisantes y zanahoria) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (fritas con harina) (4) GU ENSALADA CON PEPINO Y TOMATE PO YOGUR (7)
11	12	13	14	15
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE (12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA (6, 7) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P MACARRONES CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1) 2P BACALAO A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VEDRURA DEL TIEMPO 2P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P BURRITOS DE POLLO (1) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO
18	19	20	21	22
FIESTA	1P CREMA DE CALABAZA 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LACITOS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN sin huevo (1, 7) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimienta) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P ENSALADILLA RUSA sin huevo (4) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO
25	26	27	28	29



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
4	5	6	7	8	
11	12	13	14	15	
18	19	20	21	22	
25	26	27	28	29	