

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA ( 12 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( 1 ) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 6, 10 ) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9 ) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4 ) GU ENSALADA DE BROTES VERDES , TOMATES CHERRYS Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
13	14	15	16	17
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO ( 7 ) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9 ) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA 2P MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ( 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO
20	21	22	23	24
1P CALABACÍN CON TOMATE AL HORNO 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 6, 10 ) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE BROTES VERDES , TOMATES CHERRYS Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 6, 10 ) PO FRUTA DEL TIEMPO
27	28	29	30	31

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>*VERDURA Y HORTALIZAS:</b> Acelga, brócoli, alcachofa, champiñones, lechuga, patata, rábano, endivia, espinacas, espárrago, calabacín, col, calabaza, calabacín, coliflor, pepino, puerro</p> <p><b>**FRUTA DEL TIEMPO:</b> Naranja, melocotón, albaricoque, melón, sandía, fresa, mora, frambuesa, piña y plátano pequeño.</p>				
★	★	★	★	★
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<p>1P ARROZ SALTEADO</p> <p>2P LOMO A LA PLANCHA</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE CALABACÍN</p> <p>2P POLLO AL HORNO</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO YOGUR NATURAL sin azúcar ( 7 )</p>	<p>1P ARROZ CON hierbas aromáticas</p> <p>2P LOMO REBOZADO CASERO ( 1, 3 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO YOGUR NATURAL sin azúcar ( 7 )</p>	<p>1P VERDURA* CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>2P POLLO A LA PLANCHA</p> <p>GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 6, 10 )</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P SOPA CASERA DE AVE CON PISTONES ( 1, 3, )</p> <p>2P MERLUZA AL HORNO ( 4 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<p>1P ARROZ SALETADO CON ORÉGANO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ( 3 )</p> <p>2P</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO YOGUR NATURAL sin azúcar ( 7 )</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS*</p> <p>MACARRONES CON PICADA DE</p> <p>2P CHAMPIÑONES ( 1 )</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P PURÉ DE PATATAS GRATINADO</p> <p>2P TORTILLA FRANCESA ( 3 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P FUSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) ( 1, 3, 7, 12, )</p> <p>2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) ( 1, 4 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS</p> <p>2P PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p>1P MACARRONES CON QUESO RALLADO ( 1, 3, 7 )</p> <p>LOMO A LAS FINAS HIERBAS AROMÁTICAS</p> <p>2P</p> <p>GU CHAMPIÑONES</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS*</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO YOGUR NATURAL sin azúcar ( 7 )</p>	<p>1P MENESTRA DE VERDURAS *</p> <p>2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 )</p> <p>GU ARROZ SALTEADO ( 7 )</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P SOPA CASERA DE AVE CON PISTONES ( 1, 3, )</p> <p>2P POLLO RUSTIDO AL HORNO</p> <p>GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P ARROZ CON ACWCITE DE OLIVA</p> <p>2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<p>1P MACARRONES CON QUESO RALLADO ( 1, 3, 7 )</p> <p>LOMO A LAS FINAS HIERBAS AROMÁTICAS</p> <p>2P</p> <p>GU CHAMPIÑONES</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE VERDURAS*</p> <p>2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 )</p> <p>GU ENSALADA*</p> <p>PO YOGUR NATURAL sin azúcar ( 7 )</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>1P ARROZ SALTEADO</p> <p>2P MERLUZA A LA MARINERA* (fumet casero) ( 1, 4, 9 )</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>1P CREMA DE VEDURAS*</p> <p>2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS</p> <p>GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 6, 10 )</p> <p>PO FRUTA DEL TIEMPO</p>

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

