

Menú basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	18	19	20	21
Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Yogur sabor Pan	Patatas con choco Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan
24	25	26	27	28
Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz a banda Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31				
Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan				

Menú infantil

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Filete de pollo a la plancha Patatas dado Yogur sabor Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
17		18		19		20		21	
Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Puré de manzana Yogur sabor Pan		Patatas con pescado Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan		Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan		Puré de alubias pintas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Arroz a banda Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
31									
Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan									

Menú sin frutos secos y sin cacahuete

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones gratinados con queso Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas con choco Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate y chorizo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz a banda Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin gluten

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin huevo y legumbre

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin huevo y pescado

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Filete de cerdo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate s/g Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin huevo

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin leche y legumbre

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin leche

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur de soja Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin legumbre

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin pescado y legumbre

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Filete de cerdo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Menú sin pescado

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con verduras Filete de cerdo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
17		18		19		20		21	
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan		Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
31									
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan									

Opción profesor colegio

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Ensalada mixta Coliflor rehogada Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Repollo con patatas Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Tallarines con verduras Acelgas con jamón Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Pisto de verduras Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan					
17		18		19		20		21	
Ensalada mixta Lentejas guisadas Brócoli salteado con pavo Cinta de lomo a la plancha Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Macarrones gratinados con queso Verduras variadas rehogadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Espinacas con bechamel Arroz tres delicias Huevo frito con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de puerro Judías verdes rehogadas Ternera carbonada Puré de manzana Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Patatas con choco Guisantes con jamón Fajita de pollo y verduras Fruta del tiempo Pan					
24		25		26		27		28	
Ensalada mixta Espirales con tomate y chorizo Menestra de verduras Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Acelgas con patatas Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Arroz a banda Coliflor al ajoarriero Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Espinacas con bechamel Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan					
31									
Ensalada mixta Lentejas estofadas Brócoli al queso Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan									

Sin h, lg, crustáceos, moluscos, setas y f.secos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
17		18		19		20		21	
Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
31									
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

Dieta para hiperlipidemia

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan		Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
17		18		19		20		21	
Lentejas estofadas Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de puerro Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan		Patatas con choco Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
24		25		26		27		28	
Espirales con tomate Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Arroz a banda Bacalao al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
31									
Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan									

ENERO 2022
COLEGIO CLARET -MADRID

