



1º - 12º

2022/ 23

CSM



Menú bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes+B5:G43 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	Lentejas guisadas con verdura Ensalada de garbanzos **** Pollo a la plancha con menestra de verduras Sardina plancha con menestra de verduras Postre lácteo o fruta	Tallarines boloñesa Brócoli rehogado **** Ternera asada con champiñón Merluza rebozada con ensalada Natillas o fruta	Paella valenciana Ensalada de lentejas **** Chuleta de sajonia con judías verdes Mero al horno con judías verdes Postre lácteo o fruta
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada de berenjenas y tomate Crema de verduras **** Albondigas con puré de patatas Bacalao encebollado con judías verdes Postre lácteo o fruta	Arroz milanesa Pisto manchego **** Lomo asado con guisantes Filete de lenguado con guisantes Postre lácteo o fruta	Judías blancas con chorizo Ensalada de garbanzos con hortalizas **** Pollo a la plancha con quinoa y menestra Bonito con tomate y quinoa con menestra Postre lácteo o fruta	Macarrones carbonara Brócoli al vapor **** Tortilla española Merluza al horno con brócoli al vapor Arroz con leche o fruta	Judías verdes Crema de zanahoria **** Delicias de jamón con champiñones Mero al horno con gambas y almejas Postre lácteo o fruta
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<b>Festivo</b>	Espaguetis boloñesa Brócoli rehogado **** Ternera guisada con champiñones Salmón con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Lentejas caseras Judías blancas con chorizo **** Pollo al curry con quinoa Bacalao a la riojana Natillas o fruta	Arroz con verduras Espinacas a la crema **** Lomo empanado con lechuga Merluza a la plancha con lechuga Postre lácteo o fruta	Pisto manchego Acelgas rehogadas **** Salchichas con patatas asadas Lenguado al horno con gambas y mejillones Postre lácteo o fruta
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Lentejas caseras Espinacas al ajillo **** Lomo asado con arroz Empanadillas de atún, ensalada y tomate Natillas o fruta	Fideuá de marisco Ensalada de lentejas **** Tortilla de jamón con brócoli al vapor Merluza al horno con brocoli al vapor Postre lácteo o fruta	Judías verdes con patata Ensalada de tomate y espárragos **** Delicias de jamón y queso Gallo a la plancha con quinoa Postre lácteo o fruta	Crema de boniato Coliflor con bechamel **** Hamburguesa con patatas fritas Lomos de bacaladitos con lechuga Postre lácteo o fruta	Macarrones con chorizo Salmorejo **** Jamoncitos de pavo con ensalada Salmón a la plancha con brócoli al vapor Postre lácteo o fruta
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves	Viernes
Espaguetis con tomate Acelgas rehogadas **** Ragout de ternera con zanahorias cocidas Merluza a la plancha con zanahorias cocidas Poste lácteo o fruta	Garbanzos con lacón Crema de lentejas **** Croquetas de jamón Abadejo al horno con ensalada Postre lácteo o fruta	Crema de batata Coles de bruselas con jamón **** Jamoncitos de pollo al horno Mero en salsa verde con patatas al vapor Postre lácteo o fruta	<b>Junio</b>	<b>Junio</b>

Mayo

El buffet de ensaladas está compuesto por tomate, maíz, pepino, zanahoria y lechuga.

Platos hervidos: con caldo de verdura y aceite de girasol. Platos asados: pieza entera al horno. Todas las legumbres se elaboran de forma tradicional hervidas.

La fruta y yogures se servirán a diario incluidos los días con natillas y arroz con leche (manzana, pera, naranja, plátano) en temporada contarán con melón, sandía y mandarina.