



1º - 12º

2022/ 23

CSM



Menú bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
Mayo	Mayo	Mayo	Fideuá de marisco Brócoli rehogado **** Ternera asada con champiñones Merluza rebozada con ensalada Natillas o fruta	Sopa de fideos Ensalada de lentejas **** Chuleta de sajonia con judías verdes Mero al horno con judías verdes Postre lácteo o fruta
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Ensalada de berenjenas y tomate Lentejas caseras **** Albondigas con puré 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 de jamón con lechuga y tomate Merluza al horno con brócoli al vapor Arroz con leche o fruta	Judías verdes Crema de zanahoria **** Delicias de jamón con ensalada Mero al horno con arroz Postre lácteo o fruta
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Arroz con tomate Espinacas a la crema **** Lomo empanado con lechuga Merluza a la plancha con lechuga Natillas o fruta	Lentejas caseras Judías blancas con chorizo **** Pollo al curry con quinoa Bacalao a la riojana con patatas al vapor Natillas o fruta	Espaguetis a la boloñesa Brocoli rehogado **** Ternera guisada con champiñones Bonito a la plancha Postre lácteo o fruta	Ensaladas variadas **** Pizza Nuggets **** Postre lácteo o fruta	Gazpacho andaluz Acelgas rehogadas **** Salchichas con patatas asadas Lenguado al horno con patatas asadas Postre lácteo o fruta
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Lentejas caseras Judías blancas en ensalada **** Lomo asado con arroz Empanadillas de atún con lechuga y tomate Natillas o fruta	Fideuá de marisco Ensalada de lentejas **** Tortilla de jamón Merluza al horno con brocoli al vapor Postre lácteo o fruta	Ensalada de legumbres Ensalada de tomate y espárragos **** Filete de pollo a la plancha con quinoa Gallo a la plancha con quinoa Postre lácteo o fruta	Crema de zanahoria Coliflor con bechamel **** Hamburguesa con patatas fritas Lomos de bacaladitos 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 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	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 Ensalada campera **** Croquetas de jamón Abadejo al horno con ensalada Postre lácteo o fruta	Sopa de estrellas Gazpacho andaluz **** Delicias de jamón con patatas al vapor Bonito con tomate con brócoli Postre lácteo o fruta	Crema de boniato Ensalada de pasta **** Jamoncitos de pollo al horno con espinacas Lenguado al horno con arroz Postre lácteo o fruta	Vacaciones de verano

Junio

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.