



1º - 12º

2023/ 24



Menú bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes	Martes	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
		Lentejas guisadas con verdura Ensalada de garbanzos **** Pollo a la plancha con menestra de verduras Sardinillas 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 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Ensalada de berenjenas y tomate Crema de verduras **** Albondigas con puré Bacalao encebollado con judías verdes Postre lácteo o fruta	Arroz milanés 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 champiñón Mero al horno con gambas y almejas Postre lácteo o fruta
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Sopa de verduras Ensalada campera **** Croquetas de jamón Mero al horno con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa Berenjenas al horno **** Ternera guisada con champiñón 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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas caseras Espinacas al ajillo **** Lomo asado con arroz Empanadillas de atún con ensalada Natillas o fruta	Fideuá de marisco Ensalada de lentejas **** Tortilla de jamón con acelgas rehogadas Merluza al horno con acelgas rehogadas Postre lácteo o fruta	Sopa de fideos 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Octubre	Octubre	Octubre	Octubre	Octubre

Septiembre

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.