



Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Abril	Abril	Festivo	Festivo	Festivo
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Crema de verduras **** Mero al horno Brócoli rehogado **** Postre lácteo o fruta	Arroz milanesa **** Lomo asado con guisantes con jamón **** Postre lácteo o fruta	Judías blancas **** Pollo a la plancha con quinoa **** Postre lácteo o fruta	Macarrones con tomate **** Merluza al horno con tomate natural **** Arroz con leche o fruta	Crema de calabacín **** Delicias de jamón y queso con champiñones **** Postre lácteo o fruta
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas caseras **** Pollo a la plancha con judías verdes rehogadas **** Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa **** Merluza al horno Brócoli al vapor **** Postre lácteo o fruta	Festivo	Brócoli con patatas cocidas **** Lomo a la plancha Arroz con tomate **** Postre lácteo o fruta	Pisto manchego **** Lenguado al horno Guisantes con jamón **** Postre lácteo o fruta
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Garbanzos salteados con verduras **** Tortilla española Con ensalada de tomate y espárragos **** Natillas o fruta	Fideuá de marisco **** Merluza al horno Brócoli al vapor **** Postre lácteo o fruta	Judías verdes rehogadas **** Pechuga de pollo a la plancha Con patatas al vapor **** Ensalada de frutas	Crema de boniato **** Hamburguesa a la parrilla con patatas fritas **** Postre lácteo o fruta	Macarrones con chorizo **** Salmón al horno Zanahorias al vapor **** Postre lácteo o fruta
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Festivo	Garbanzos con lacón **** Croquetas de jamón con tomate natural **** Postre lácteo o fruta	Ensalada de pasta **** Pollo a la plancha con espinacas al ajillo **** Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa **** Merluza al horno con zanahorias al vapor **** Postre lácteo o fruta	Gazpacho andaluz **** Tortilla de gambas con tomate natural **** Ensalada de frutas

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.



1º - 12º

2023/ 24

CSM

Menú bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Abril	Abril	Festivo	Festivo	Festivo
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Ensalada de berenjenas y tomate Crema de verduras **** Albóndigas 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 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas caseras Judías blancas con chorizo **** Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes Merluza rebozada con judías verdes Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa Brócoli rehogado **** Ternera guisada con ensalada de arroz Salmón con ensalada de arroz Postre lácteo o fruta	Festivo	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 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Garbanzos salteados con verduras 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 brócoli al vapor Merluza al horno con brócoli al vapor Postre lácteo o fruta	Gazpacho Ensalada de tomate y espárragos **** Delicias de jamón y queso Gallo a la plancha con quinoa Ensalada de frutas	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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Festivo	Garbanzos con lacón Crema de lentejas **** Croquetas de jamón Ensaladilla rusa con bonito Postre lácteo o fruta	Crema de batata Coles de bruselas con jamón **** Jamoncitos de pollo al horno con patatas Mero en salsa verde con patatas al vapor Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa Menestra de verdura **** Ragout de ternera con champiñones Merluza al horno con champiñones Postre lácteo o fruta	Sopa de fideos Gazpacho andaluz **** Tortilla de gambas con coliflor Salmón a la plancha con coliflor Ensalada de frutas

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.



Montag	Dienstag	Mittwoch 1	Donnerstag 2	Freitag 3
Januar	Januar	Feiertag	Feiertag	Feiertag
Montag 6	Dienstag 7	Mittwoch 8	Donnerstag 9	Freitag 10
Gemüsecremesuppe **** Gebackener Zackenbarsch Brokkoli **** Milch- oder Obstdessert	Mailänder Reis **** Gebratene Lende mit Erbsen mit Schinken **** Milch- oder Obstdessert	Weisse Bohnen **** Gegrilltes Hühnchen mit Quinoa **** Milch- oder Obstdessert	Makkaroni mit Tomatensauce **** Gebackener Seehecht mit Tomaten **** Milchreis oder Obst	Zucchinicremesuppe **** Panierter Schinken mit Käse und Pilzen **** Milch- oder Obstdessert
Montag 13	Dienstag 14	Mittwoch 15	Donnerstag 16	Freitag 17
Hausgemachte Linsen **** Gegrilltes Hühnchen mit grünen Bohnen **** Milch- oder Obstdessert	Spaghetti Bolognese **** Gebackener Seehecht Brokkoli **** Milch- oder Obstdessert	Feiertag	Brokkoli mit gekochten Kartoffeln **** Gegrillte Lende Reis mit Tomatensauce **** Milch- oder Obstdessert	Ratatouille **** Gebackene Seezunge Erbsen mit Schinken **** Milch- oder Obstdessert
Montag 20	Dienstag 21	Mittwoch 22	Donnerstag 23	Freitag 24
Kichererbsen mit Gemüse **** Spanische Tortilla mit Tomaten und Spargelsalat **** Vanillesoße oder Obst	Fideuá mit Meeresfrüchten **** Gebackener Seehecht mit gedämpftem Broccoli **** Milch- oder Obstdessert	Grüne Bohnen **** Gegrillte Hühnerbrust mit gedämpften Kartoffeln **** Fruchtsalat	Süßkartoffelcreme **** Gegrillter Burger mit Pommes **** Milch- oder Obstdessert	Makkaroni mit Wurst **** Gebackener Lachs mit gedämpften Karotten **** Milch- oder Obstdessert
Montag 27	Dienstag 28	Mittwoch 29	Donnerstag 30	Freitag 31
Feiertag	Kichererbsen mit Schinken **** Schinkenkroketten mit Tomaten **** Milch- oder Obstdessert	Nudelsalat **** Gegrilltes Hühnchen mit Spinat **** Milch- oder Obstdessert	Spaghetti Bolognese **** Gebackener Seehecht mit Karotten **** Milch- oder Obstdessert	Gaspacho (Tomatensuppe) **** Garnelenomelett mit Tomaten **** Fruchtsalat

**Mai**

Das Salatbuffet besteht aus Tomatensalat, Feldsalat, Gurkensalat, Karottensalat und Kopfsalat.

Gekochte Gerichte: Mit Gemüsebrühe und Sonnenblumenöl. Gebratene Gerichte: Ganzes Stück gebacken. Alle Hülsenfrüchte werden traditionell gekocht.

Das Obst und Joghurt werden täglich serviert, einschließlich an Tagen mit Vanillepudding und Milchreis (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen). In der Saison: Melone, Wassermelone und Mandarinen.



1° - 12°

2023/ 24

CSM



Menü unter Aufsicht eines externen Ernährungsberaters in unserer Küche zubereitet.

Montag	Dienstag	Mittwoch 1	Donnerstag 2	Freitag 3
Januar	Januar	Feiertag	Feiertag	Feiertag
Montag 6	Dienstag 7	Mittwoch 8	Donnerstag 9	Freitag 10
Auberginen- und Tomatensalat Gemüsecremesuppe **** Fleischbällchen mit Püree Kabeljau mit Zwiebeln und grünen Bohnen Milch- oder Obstdessert	Mailänder Reis Ratatouille **** Gebratene Lende mit Erbsen Seezungenfilet mit Erbsen Milch- oder Obstdessert	Weisse Bohnen mit Wurst Kichererbsensalat mit Gemüse **** Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa Thunfisch mit Tomatesauce und Quinoa Milch- oder Obstdessert	Makkaroni Carbonara Gedämpfter Brokkoli **** Spanische Tortilla Gebackener Seehecht mit Brokkoli Milchreis oder Obst	Grüne Bohnen Karottencremesuppe **** Paniertes Schinken mit Käse Zackenbarsch mit Garnelen und Muscheln Milch- oder Obstdessert
Montag 13	Dienstag 14	Mittwoch 15	Donnerstag 16	Freitag 17
Hausgemachte Linsen Weisse Bohnen mit Wurst **** Schinken mit grünen Bohnen Paniertes Seehecht mit grünen Bohnen Milch- oder Obstdessert	Spaghetti Bolognese Brokkoli **** Rindfleisch mit Reissalat Lachs mit Reissalat Milch- oder Obstdessert	Feiertag	Reis mit Gemüse Rahmspinat **** Panierte Lende mit Salat Gegrillter Seehecht mit Salat Milch- oder Obstdessert	Ratatouille Mangold **** Würstchen mit Bratkartoffeln Seezunge mit Garnelen und Muscheln Milch- oder Obstdessert
Montag 20	Dienstag 21	Mittwoch 22	Donnerstag 23	Freitag 24
Kichererbsen mit Gemüse Knoblauchspinat **** Gebratene Lende mit Reis Thunfischknödel mit Salat Vanillesoße oder Obst	Fideuá mit Meeresfrüchten Linsensalat **** Schinkenomelett mit Brokkoli Gebackener Seehecht mit Brokkoli Milch- oder Obstdessert	Gazpacho (Tomatensuppe) Tomaten- und Spargelsalat **** Schinken- und Käsespezialitäten Gegrillter Hahn mit Quinoa Fruchtsalat	Süsskartoffelcremesuppe Blumenkohl mit Bechamel **** Burger mit Pommes Kabeljaufilet mit Salat Milch- oder Obstdessert	Makkaroni mit Wurst Salmorejo (Tomatensuppe) **** Putenschinken mit Salat Gegrillter Lachs mit Brokkoli Milch- oder Obstdessert
Montag 27	Dienstag 28	Mittwoch 29	Donnerstag 30	Freitag 31
Feiertag	Kichererbsen mit Schinken Linsencreme **** Schinkenkrokette Kartoffelsalat mit Thunfisch Milch- oder Obstdessert	Süsskartoffelcreme Rosenkohl mit Schinken **** Hähnchenschinken mit Kartoffeln Zackenbarsch mit grüner Sauce und Kartoffeln Milch- oder Obstdessert	Spaghetti Bolognese Gemüse Eintopf **** Rindragout mit Pilzen Gebackener Seehecht mit Pilzen Milch- oder Obstdessert	Nudelsuppe Gazpacho (Tomatensuppe) **** Garnelenomelett mit Blumenkohl Gegrillter Lachs mit Blumenkohl Fruchtsalat

Mai

Das Salatbuffet besteht aus Tomatensalat, Feldsalat, Gurkensalat, Karottensalat und Kopfsalat.

Gekochte Gerichte: Mit Gemüsebrühe und Sonnenblumenöl. Gebratene Gerichte: Ganzes Stück gebacken. Alle Hülsenfrüchte werden traditionell gekocht.

Das Obst und Joghurt werden täglich serviert, einschließlich an Tagen mit Vanillepudding und Milchreis (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen). In der Saison: Melone, Wassermelone und Mandarinen.



Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Enero	Enero	Festivo	Festivo	Festivo
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Ensalada de berenjenas y tomate Crema de lentejas **** Albóndigas de proteína de guisante con puré Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Espárragos blancos con huevo cocido Pisto manchego **** Focaccia al pesto con guisantes Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Judías blancas con verdura Ensalada de garbanzos con hortalizas **** Tofu con quinoa y menestra Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Macarrones con tomate Brócoli al vapor **** Tortilla española Ensalada mixta Arroz con leche o fruta	Judías verdes Crema de zanahoria **** Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta Postre lácteo o fruta
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas caseras Judías verdes **** Filete de pollo vegano con arroz Ensalada mixta Natillas o fruta	Espaguetis con tomate Ensalada mixta con huevo **** Tortilla francesa Brócoli rehogado Natillas o fruta	Festivo	Arroz con verduras Espinacas a la crema **** Pizza margarita Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Sopa de estrellas Acelgas rehogadas **** Filete de pescado vegano Patatas al vapor Postre lácteo o fruta
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas caseras Judías blancas en ensalada **** Albóndigas de proteína de soja Ensalada mixta Natillas o fruta	Fideuá de verdura Ensalada de lentejas **** Tortilla francesa Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Sopa de fideos Ensalada de tomate y espárragos **** Filete de pescado vegano Con quinoa Ensalada de frutas	Crema de zanahoria Coliflor con bechamel **** Hamburguesa de proteínas de guisante con patatas fritas Champiñones al ajillo Postre lácteo o fruta	Macarrones con tomate Salmorejo **** Croquetas de boletus Boniato al horno Postre lácteo o fruta
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Festivo	Garbanzos con verdura Crema de lentejas **** Croquetas de boletus Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Crema de batata Coles de bruselas **** Pollo vegano con patatas al vapor Ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Espaguetis con tomate Menestra de verduras **** Filete de pescado vegano Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Sopa de fideo Gazpacho andaluz **** Focaccia Ensalada de tomate Ensalada de frutas

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.



Montag	Dienstag	Mittwoch 1	Donnerstag 2	Freitag 3
Januar	Januar	Feiertag	Feiertag	Feiertag
Montag 6	Dienstag 7	Mittwoch 8	Donnerstag 9	Freitag 10
Auberginen und Tomatensalat Linsencremesuppe **** Erbsenproteinfleischbällchen mit Püree Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Weisse Spargeln mit gekochtem Ei Ratouille **** Focaccia mit Pesto und Erbsen Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Kichererbsensalat mit Gemüse **** Tofu mit Quinoa Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Makkaroni mit Tomatensauce Brokkoli **** Spanische Tortilla Gemischter Salat Milchreis oder Obst	Grüne Bohnen Karottencremesuppe **** Grünkohl mit Quinoa-Burger Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert
Montag 13	Dienstag 14	Mittwoch 15	Donnerstag 16	Freitag 17
Hausgemachte Linsen Grüne Bohnen **** Veganes Hähnchenfilet mit Reis Gemischter Salat Vanillesosse oder Obst	Spaghetti mit Tomatensauce Gemischter Salat mit Ei **** Omelette Brokkoli Vanillesosse oder Obst	Feiertag	Reis mit Gemüse Rahmspinat **** Pizza Margarita Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Sternchenensuppe Mangold **** Veganes Fischfilet Gedämpfte Kartoffeln Milch- oder Obstdessert
Montag 20	Dienstag 21	Mittwoch 22	Donnerstag 23	Freitag 24
Hausgemachte Linsen Weisse Bohnen im Salat **** Sojaproteinbällchen Gemischter Salat Vanillesoße oder Obst	Gemüse-Fideuá Linsensalat **** Omelette Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Nudelsuppe Tomaten- und Spargelsalat **** Veganes Fischfilet Mit Quinoa Fruchtsalat	Karottencremesuppe Blumenkohl mit Bechamel **** Erbsenproteinburger mit Pommes Pilze mit Knoblauch Milch- oder Obstdessert	Makkaroni mit Tomatensauce Salmorejo (Tomatensuppe) **** Steinpilzkroketten Gebackene Süßkartoffeln Milch- oder Obstdessert
Montag 27	Dienstag 28	Mittwoch 29	Donnerstag 30	Freitag 31
Feiertag	Kichererbsen mit Gemüse Linsencremesuppe **** Steinpilzkroketten Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Süßkartoffelcremesuppe Rosenkohl **** Veganes Hähnchen mit gedämpften Kartoffeln Gemischter Salat Milch- oder Obstdessert	Spaghetti mit Tomatensauce Gemüseeeintopf **** Veganes Fischfilet Gemischter Salat und Tomatensalat Milch- oder Obstdessert	Nudelsuppe Andalusischer Gazpacho **** Focaccia Tomatensalat Fruchtsalat

Mai

Das Salatbuffet besteht aus Tomatensalat, Feldsalat, Gurkensalat, Karottensalat und Kopfsalat.

Gekochte Gerichte: Mit Gemüsebrühe und Sonnenblumenöl. Gebratene Gerichte: Ganzes Stück gebacken. Alle Hülsenfrüchte werden traditionell gekocht.

Das Obst und Joghurt werden täglich serviert, einschließlich an Tagen mit Vanillepudding und Milchreis (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen). In der Saison: Melone, Wassermelone und Mandarinen.