

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	*Se utilizaran pastas sin trazas de soja o arroz en su defecto			
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 13) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas (no judía verde/haba/guisante) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz hervido con zanahoria Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras (no judiaverde/haba/guisante) Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de fideos (1, 13) Pollo con patata y verdura Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate (1, 13) Tortilla con queso ^(2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Sopa de fideos (1, 10, 13) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad (no judiaverde/haba/guisante) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de verdura (no judía verde/haba/guisante) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevo cocido ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Pechuga con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas (no judía verde/haba/guisante) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos (1, 13) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

