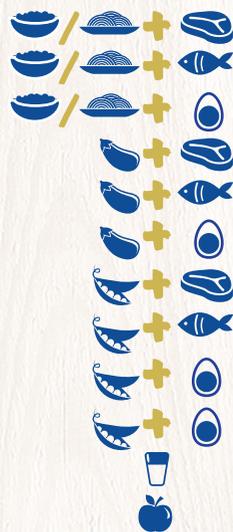


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Empezamos a dejar atrás el frío

Llega el buen tiempo y las temperaturas son más agradables, tenemos más horas de luz y nuestro organismo necesita alimentos más refrescantes.

Durante la **primavera** tenemos que preparar el organismo para el verano, el **calor** y los alimentos más frescos, pero también tenemos que despedirnos del frío y dejar atrás las comidas calientes y más elaboradas de digestión más larga. Por lo tanto, es una temporada de transición y los alimentos de esta temporada, vienen cargados de fibras y vitaminas para darnos energía y depurar nuestro cuerpo.

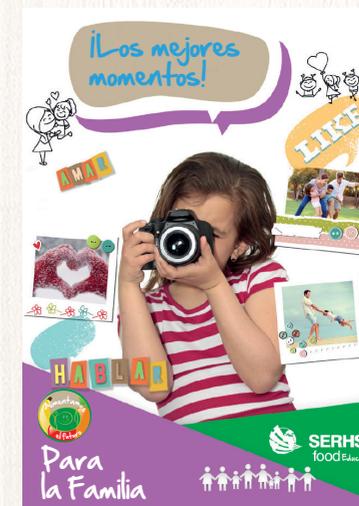
Lasaña fría de verano

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pastas-pizzas/lasana-fria-verano-38610.html>

Gazpacho de verduras y frutas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/gazpacho-verduras-frutas-30891.html>

10 meses causas



Tu mejor equipo...

La familia es donde más lealtad, honestidad, sinceridad y apoyo puedes encontrar. Todos los miembros se ayudan a crecer, a relacionarse y a sentirse especiales y valorados.



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)		
			Tortilla de espinacas (H)		Jamonicitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		592,7 68,6 22,7 25,5		
			Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
				Pan integral							V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
											777,8 75,5 32,1 38,8		
											795,8 131,7 48,2 67,6		
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
2ª SEMANA			Sopa de verduras (G,H*)		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas (S)		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)		
			Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		(salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
			Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lomo al horno en su jugo		609,4 125,5 43,1 38,3		
			Fruta de temporada	Yogurt (L)	Pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
											789,8 144,1 57,2 56,8		
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)		
			Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno (S)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada		577,4 84,2 30,9 29,6		
			Fruta de temporada	Yogurt (L)	Pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
											783,6 101,5 40,5 46,4		
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
4ª SEMANA			Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduras (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)		
			Revuelto de jamón y queso (H)		Salmón a horno (P)		Filete de pavo a la provenzal		Jamonicitos de pollo al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		604,5 76,2 22,5 23,9		
			Fruta de temporada	Yogurt (L)	Pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
											788,9 85,4 29,4 37,2		
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
5ª SEMANA			Judías blancas guisadas (S)								INFANTIL (2-6 años)		
			Bacalao al horno (P) con pimentón								Lechuga, tomate y maíz	Fruta de temporada	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Fruta de temporada								Fruta de temporada	Fruta de temporada	606,1 92,7 33,7 28,5
											PRIMARIA (7-12 años)		
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
											782,6 102,8 44,5 43,8		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G,H) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
			Tortilla de espinacas		Jamonicitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		597 70,5 22,3 25,3	
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
					Yogurt (L)						V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
											788,26 78,6 31,6 38,8	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)	
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Filete de pavo a la plancha		606,9 127,5 42,5 37,2	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Yogurt (L)		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)	
									Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
											797,5 148,8 58,2 55,7	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
	Fingers de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Variiedad de ensalada		608,4 97,6 29,1 29,16	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
											773 98,5 40,3 46,6	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Borrajitas con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		Jamonicitos de pollo al horno		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
	Lechuga y zanahoria		Variiedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		577,8 69,4 20,72 24,92	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
											773 98,5 40,3 46,3	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)								INFANTIL (2-6 años)	
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón								V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas	
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz								580,6 88,7 31,6 27,5	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada								PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energético Proteína Grasas	
											785,9 101,7 43,5 44,9	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		591,5 72,8 21,5 24,4
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
					Yogurt						V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											790,1 85 27,5 38,7
2ª SEMANA		9		10	MIÉRCOLES	11 30	JUEVES	12 31	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verditas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		604,9 131,9 39,8 36,2
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Yogurt		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											792,7 86,4 31,9 35,6
3ª SEMANA		16		17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		591 87,3 32,8 29,5
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											783,4 109 41,5 45,6
4ª SEMANA		23		24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Borrajás con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal		Merluza al horno		602,2 73,9 21,8 25,2
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
					Yogurt						783,4 82,6 32,8 36,4
5ª SEMANA		30		31							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas								V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón								585,6 91,4 31 27,2
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz								PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada								V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											743,8 94,7 39,8 42

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU SIN GLUTEN

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU SIN LACTOSA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN PLV

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo de verduras con pasta Filete de pavo al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto con champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022

CPI ARCOSUR



MENU SIN PESCADO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU SIN PESCADO Y SIN MARISCO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Tortilla de espinacas Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN HUEVO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Filete de pavo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

*no frutas con hueso

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCIDADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN POLLO Y SIN PAVO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Tortilla de patatas Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pescado Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Lomo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS CON HUESO

TODA LA FRUTA PELADA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga y pepino Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y tomate Fruta de temporada*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU SIN GARBANZOS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN LENTEJAS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN LENTEJAS Y SIN ALUBIAS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Garbanzos guisados Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Patatas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Garbanzos guisados Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable





MENU SIN ALUBIAS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Garbanzos guisados Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Garbanzos guisados Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Garbanzos guisados Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable





MENU NO PASTA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Arroz con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Arroz con (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Arroz aliñado con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con arroz Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU MAYO 2022

CPI ARCOSUR



MENU NO FRUCTOSA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Puré de patata Tortilla francesa Lechuga, pepino (max 50g) y olivas negras Yogurt natural		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Patata hervida aliñada con aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate (max 50g) y olivas negras Yogurt natural		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera en su jugo Champiñones Yogurt natural	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde (max 50g) con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Espirales con dados de calabacín Bistec de pollo al horno Champiñones Yogurt natural		Arroz con alcachofas Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Col con patata Tortilla francesa Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Espirales con queso Lomo al horno en su jugo Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde (max 50g) con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lazos aliñados con aceite de oliva Yogurt natural		Espirales con queso Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Arroz con aceite y oregano Tortilla de calabacín (s/cebolla) Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Brocoli con patata Pollo asado al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Macarrones con dados de calabacín Lomo al horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Acelgas con patata Dados de ternera en su jugo Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Arroz con alcachofas Revuelto de queso Variedad de lechugas Yogurt natural		Espirales con champiñones Salmón a horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Macarrones con queso Jamoncitos de pollo al horno Calabacín al horno Yogurt natural	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde (max 50g) y patata Lomo al horno Arroz blanco salteado Yogurt natural		Macarrones con champiñones Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Salchichas de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Filete de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas (sin huevo) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Espirales (sin huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (sin huevo) Salchichas de pavo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Salchichas de pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de pavo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL.





MENU MAYO 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN HUEVO, LEGUMINOSAS, PESCADO, FRUTOS SECOS, FRUTAS CON HUESO



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes) Filete de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*	Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt	Patata hervida con aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*				
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada*	Sopa de verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*	Arroz con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Lechuga, tomate y maíz Yogurt	Patatas guisadas (s/guisantes)(ni judías verdes) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt	Espirales (sin huevo) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*					
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*	Macarrones con salsa tomate Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Yogurt	Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	Sopa de caldo con pasta (sin huevo) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada*					
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajás con patata Bistec de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, pimiento) Lomo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada*	Espirales sin huevo con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Lechuga y olivas Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)(ni judías verdes) Fruta de temporada*					
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*	Macarrones sin huevo con aceite y oregano Pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022

CPI ARCOSUR

Menú rico en fibra, NO: lácteos enteros, arroz, pasta blanca, patata

Pan integral, las cremas con leche desnatada



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones integrales con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Garbanzos con aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde y calabaza con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas (sin pasta) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz integral con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Macarrones integrales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con aceite de oliva Pavo a la plancha Macarrones integrales aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz integral con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta integral Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con aceite Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz integral 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz integral salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





NO LEGUMINOSAS NO PESCADO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt		Arroz con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Lomo al horno con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	MARTES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Huevos duros con base de tomate Lechuga y olivas Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Macarrones con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga y olivas Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maiz, zanahoria, pimiento) Revuelto con champiñones Variedad de lechuga Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCIDADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO

LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Patatas guisadas con verduritas** (S) Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Macarrones (s/huevo) (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Cebolla pochada Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Patata aliñada con aceite de oliva Lomo a la plancha Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera en su jugo Champiñones Yogurt natural sin azucar (L)	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Acelgas y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Crema de verduritas** (G,H*) Bistec de pollo al horno Champiñones Yogurt natural sin azucar (L)		Arroz con verduritas** Bacalao al horno (P) Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas* (S) Pavo al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Espirales (s/huevo) con queso (G) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural sin azucar (L)	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Brócoli con patata y aceite de oliva Pollo rebozado (insitu) Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas con verduritas** (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Arroz con champiñones y aceite con oregano Lomo al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas** (S) Pollo asado al horno con cebolla Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Macarrones (s/huevo) con queso Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Yogurt natural sin azucar (L)	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Acelgas con patata Lomo al horno Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Arroz con verduritas* Pavo al horno Variedad de lechugas Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas con verduritas** (S) Salmón a horno (P) Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar (L)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar (L)		Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Champiñones y cebolla Yogurt natural sin azucar (L)	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Coliflor y patata con aceite de oliva Lomo a la plancha (S) Arroz blanco salteado Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas** (S) Bacalao al horno (P) Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural sin azucar (L)							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



VERDURAS PERMITIDAS** : ACELGA, ESPINACAS, ESCAROLA, BRÓCOLI, CHAMPIÑON, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, LECHUGA, ENDIVIAS, RÁBANOS, PEPINO, APIO, PATATA, BERENJENA