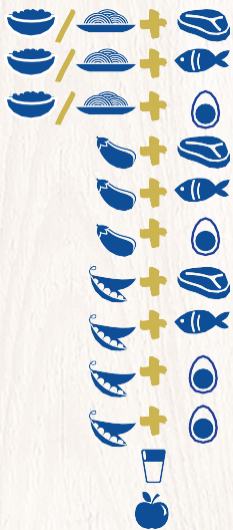


Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



CENA



Este mes



TRABAJAMOS PARA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

En SERHS llevamos a cabo diferentes acciones para reducir el despilfarro de comida que se genera en los espacios de comedor que gestionamos.

¿Conoces la iniciativa #ZgzNoTiraComida? Puedes ir al hashtag de la imagen si tenéis interés en saber más.



10 meses causas

Tiempo en familia

El tiempo en familia comporta compartir y buscar actividades en las que puedan disfrutar todos los miembros. Puede ser con un juego de mesa, haciendo una excursión...

En la imagen encontraréis un enlace con más propuestas de actividades para disfrutar en familia.



Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal) **P** Proteína
H Hidratos de carbono **L** Lípidos

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3				
						Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada						
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10						
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Borraja con patata Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada						
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.			
583	76 24 20 862 101 31	36	582	55 24 31 750 59 21	38	574	62 28 19 759 58 46	38	614	64 24 31 727 65 30	39	576	72 20 21 761 76 24	29
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17						
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja 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						
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.			
597	78 23 22 835 90 33	39	620	81 23 23 766 93 26	32	583	62 24 23 854 63 46	47	585	62 25 26 872 87 42	38	593	54 28 30 724 58 30	31
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24						
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada						
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.			
631	85 28 20 792 99 36	29	573	70 28 17 760 78 40	30	611	84 16 24 827 111 19	34	672	90 24 24 760 84 33	34	576	84 25 15 796 99 36	29
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31						
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada Fruta de temporada						
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.			
607	66 19 31 842 79 27	49	579	80 22 19 753 75 40	33	602	73 16 27 804 101 21	34	583	71 26 20 832 90 38	37	581	58 30 21 747 62 37	28

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)



MENÚ MAYO 2024



SIN CERDO

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																													
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																													
689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Bistec de pollo al horno		Lechuga, zanahoria y pepino		Crema de verduras de temporada		Tortilla de patatas		Espirales con aceite y oregano		Garbanzos estofados con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lechuga, maiz y soja		Yogurt (L)		Borraja con patata		Filete de pavo con loncha de queso		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz		Fruta de temporada					
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.					
583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Arroz con salsa de tomate casero		Filete de abadejo al horno		Lechuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduras (S)		Tortilla de espinacas		Lechuga, pepino y olivas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Croquetas de bacalao		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva		Filet de merluza con salsa de tomate		Fruta de temporada					
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.					
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)		(salsa de tomate casero)		Filete de merluza al horno (P)		Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduras		Bistec de pollo al horno		Mezcla de setas		Arroz con verduras		Hamburguesa de coliflor y queso		Lechuga, tomate y maiz		Yogurt (L)		Judías pintas guisadas		Tortilla de patatas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Coliflor i patata con aceite de oliva		Pavo al horno		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada					
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.					
631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde con patata y aceite de oliva		Croquetas de pollo		Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras (S)		Bacalao al horno		Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero		Tortilla de calabacín (H)		Lechuga, olivas y soja (SO)		Yogurt (L)		Judías blancas guisadas		Pollo asado al horno con piña		Lechuga, pepino y maiz		Sopa de caldo con pasta		Filete de merluza al horno		Variedad de ensalada		Fruta de temporada							
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.					
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28

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



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN CARNE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
6		7		8		9		10						
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p> <p>15 de mayo Día de la familia</p> <p>Todos somos familia #familiasdiversas</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Colas de rape al horno</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p>						
INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.			
583	76 24 20 840 110 18	36	562	55 24 31 750 75 17	35	544	63 27 21 860 75 43	43	614	64 24 31 930 95 28	50	576	72 20 21 661 76 24	29
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
13		14		15		16		17						
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Merluza al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p>						
INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.			
597	78 23 22 835 90 33	39	620	81 23 23 766 93 26	32	583	62 24 23 790 70 36	41	601	68 15 31 749 86 26	34	593	54 28 30 624 58 30	31
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
20		21		22		23		24						
<p>Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Mezcla de setas</p>		<p>Arroz con verdritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p>						
INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.			
631	85 28 20 792 99 36	29	590	70 28 17 670 80 26	26	611,4	84 16 24 827 111 19	34	672	90 24 24 840 99 35	34	576	84 25 15 850 98 38	35
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
27		28		29		30		31						
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensalada</p>						
INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.	INF.	Fruita de temporada	PRI.			
607	66 19 31 842 79 27	49	579	80 22 19 753 75 40	33	602	73 16 27 804 101 21	34	593	71 26 20 801 97 27	34	581	58 30 21 802 98 37	29

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y FACETE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN GLUTEN

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
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) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											

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





MENÚ MAYO 2024



SIN LACTOSA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3							
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		SIN PLV		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada									
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada (s/leche) Revuelto de champiñones Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja		Borraja con patata Filete de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
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 Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo de verduras con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN PESCADO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	



EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN PESCADO Y SIN MARISCO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p>		<p>Espirales sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Pollo empanado sin huevo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta sin huevo</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN FRUTOS SECOS. NO KIWI Y TODA FRUTA PELADA

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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*											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
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 Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*											

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN FRUTAS CON HUESO Y FRUTA PELADA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada*</p>	



EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



SIN GARBANZOS

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al honro</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>											

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada					
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
6	7	8	9	10	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
13	14	15	16	17	Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
20	21	22	23	24	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Yogurt	Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
27	28	29	30	31	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduritas 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 Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3							
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Garbanzos guisados Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido 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 Yogurt		Garbanzos guisados Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LENTEJAS Y SIN ALUBIAS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos guisados</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

NO PASTA

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de zanahoria</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Arroz con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Arroz con (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Arroz aliñado con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con arroz</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>											

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3							
						Espirales con queso Escalopa de pollo (c/pan rallado) Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Puré de patata Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Yogurt natural											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Crema de brocoli con patata Revuelto de queso Espirales con aceite y oregano Yogurt natural		Macarrones con espinacas Filete de merluza al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Acelgas con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas negras y tomate (max 50g) Yogurt natural		Espirales con queso Colas de rape al horno Variedad de lechugas Yogurt natural											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con aceite y oregano Filete de abadejo al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Puré de patata Tortilla francesa Lechuga, pepino (max 50g) y olivas negras Yogurt natural		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Patata hervida aliñada con aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales con queso 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 Lomo al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Col con patata Tortilla francesa Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Judía verde (max 50g) con patata y aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Coliflor i patata con aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maiz 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 Filete de merluza al horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural											

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



NO CLARA DE HUEVO, PLY, LACTOSA

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Espirales sin huevo con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Salchichas de pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja		Borraja con patata Filete de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (sin huevo) Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Salchichas de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales (sin huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 Lomo al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judias pintas guisadas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
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 verduritas 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		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (sin huevo) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIBADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ MAYO 2024



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<p>Arroz con salsa tomate, cebolla, calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)(ni judías verdes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones sin huevo con espinacas</p> <p>Pavo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (c/pan rallado)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Patatas guisadas con verduras (s/guisantes)(s/judías verdes)</p> <p>Dados de pavo en su jugo</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patata hervida con aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Dados de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales (sin huevo) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)(ni judías verdes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Acelgas con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con salsa tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Col y patata con aceite de oliva</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (sin huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada*</p>	



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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																															
						Macarrones integrales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																																	
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																							
Arroz integral con salsa tomate, cebolla y calabacín		Bistec de pollo al horno		Lechuga, zanahoria y pepino		Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada		Revuelto de jamón		Macarrones integrales con aceite y oregano		Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lechuga, maíz y soja		Fruta de temporada		Borrajá al vapor		Lomo a la plancha		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta integral		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maíz		Fruta de temporada			
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																							
Arroz integral con salsa de tomate casero		Filete de abadejo al horno		Lachuga, maíz y zanahoria		Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Tortilla de espinacas (H)		Lechuga, pepino y olivas		Fruta de temporada		Macarrones integrales con aceite de oliva y oregano		Bacalao al horno		Salsa de naranja		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Garbanzos con aceite de oliva		Jamoncitos de pollo al horno		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	
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																							
Macarrones integrales al estilo italiano (salsa de tomate casero)		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		Lomo al horno		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Judías pintas guisadas		Tortilla a la francesa		Lechuga, olivas y soja		Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva		Lomo al horno en su jugo		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada			
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																							
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		Filete de merluza al horno		Variedad de ensalada		Fruta de temporada			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																															
						Espirales con salsa de tomate Pollo rebozado con pan rallado Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (ni guisantes) Tortilla francesa Variedad de lechugas Fruta de temporada																																	
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																							
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Bistec de pollo al horno		Lechuga, zanahoria y pepino		Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)		Revuelto con champiñones		Espirales con aceite y oregano		Fruta de temporada		Espirales con espinacas		Filete de pavo con base de cebolla		Lechuga y maíz		Yogurt		Borrajá con patata		Lomo al horno con loncha de queso		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta		Tortilla francesa		Lechuga, zanahoria y maíz		Fruta de temporada			
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																							
Arroz con salsa de tomate casero		Filete de abadejo al horno		Lachuga, maíz y zanahoria		Fruta de temporada		Patatas guisadas amb verdure (s/guisantes)		Tortilla de espinacas		Lechuga, pepino y olivas		Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano		Filete de pavo a la plancha		Salsa de naranja		Lechuga y zanahoria		Yogurt		Arroz con aceite de oliva y oregano		Jamoncitos de pollo al horno		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	
MARTES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																							
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)		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)		Hamburguesa de coliflor y queso		Lechuga, tomate y maíz		Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes)		Tortilla de patatas		Lechuga y olivas		Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva		Lomo al horno en su jugo		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada			
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																							
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 calabacín		Lechuga y olivas		Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes)		Pollo asado al horno con piña		Lechuga, pepino y maíz		Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes)		Lomo al horno en su jugo		Variedad de ensalada		Fruta de temporada			

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL