



MENÚ FEBRERO 2022

(con dietas especiales)

MENÚ FEBRERO 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones integrales con tomate Filete de lomo Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza ¹ Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ² Tortilla francesa Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras ³ Gallineta en salsa de cebollas Guisantes salteados con cebolla Pan blanco, agua y fruta
	479,60 Kcal 17,3 % P 2,0 gr. SFA 35,6 % L 1,0 gr. sal 47,1 % C 132gr. Azúcares	449,94 Kcal 13,5 % P 5,2 gr. SFA 32,5 % L 0,8 gr. sal 53,9 % C 26,7gr. Azúcares	466,68 Kcal 10,2 % P 15,2 gr. SFA 23,4 % L 0,6 gr. sal 66,4 % C 7,0gr. Azúcares	504,88 Kcal 17,9 % P 2,4 gr. SFA 31,9 % L 1,1 gr. sal 50,2 % C 12,6gr. Azúcares
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con tomate Muslos de pollo en salsa Menestra de verduras con patatas ⁸ Pan integral, agua y fruta	Crema de calabaza, calabacín y boniato Salmón con eneldo Picadillo de tomate con pimiento Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas con verduras ⁴ Huevo cocido Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos ⁵ Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ² Palometa con salsa de cebollas Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta
490,26 Kcal 13,1 % P 2,6 gr. SFA 31,5 % L 0,8 gr. sal 55,4 % C 8,6gr. Azúcares	434,68 Kcal 15,8 % P 4,2 gr. SFA 41,6 % L 1,3 gr. sal 42,6 % C 12,5gr. Azúcares	470,14 Kcal 12,2 % P 3,3 gr. SFA 26,7 % L 1,1 gr. sal 57,3 % C 6,4gr. Azúcares	389,40 Kcal 12,3 % P 1,6 gr. SFA 32,0 % L 0,7 gr. sal 55,7 % C 19,4gr. Azúcares	496,69 Kcal 13,7 % P 3,7 gr. SFA 30,1 % L 0,9 gr. sal 56,3 % C 8,0gr. Azúcares
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras ³ Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural aliñado Pan integral, agua y fruta	Arroz con verduras ⁶ Filete de jurel Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos ⁷ Hamburguesa de ternera Patatas al vapor Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Abadejo a la plancha Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Espirales con tomate Huevo cocido Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta
536,45 Kcal 12,3 % P 3,2 gr. SFA 36,6 % L 1,8 gr. sal 51,0 % C 10,4gr. Azúcares	465,04 Kcal 12,7 % P 12,1 gr. SFA 29,8 % L 0,7 gr. sal 57,5 % C 7,4gr. Azúcares	557,79 Kcal 22,0 % P 2,1 gr. SFA 16,2 % L 0,9 gr. sal 80,9 % C 19,1gr. Azúcares	460,85 Kcal 14,7 % P 2,4 gr. SFA 32,8 % L 1,3 gr. sal 45,7 % C 15,0gr. Azúcares	482,81 Kcal 14,0 % P 3,4 gr. SFA 26,5 % L 1,2 gr. sal 59,4 % C 3,7gr. Azúcares

1. Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, calabaza, aceite, sal y pimentón
2. Arroz con pimientos y cebolla: Arroz, tomate triturado, cebolla, pimiento, sal y aceite
3. Lentejas con verduras: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón
4. Patatas guisadas con verduras: Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite
5. Cocido de garbanzos: Garbanzos, patata, cebolla, acelgas, pollo, zanahoria
6. Arroz con verduras: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, sal y aceite
7. Sopa de puchero: Fideos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
8. Menestra de verduras con patatas: Coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, zanahoria, sal y aceite

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO



MENÚ FEBRERO 2022 (Sin frutos secos)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin gluten)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADAJE A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	PASTA CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin huevo)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA CARNE EN SALSA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS POLLO AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE CINTA LOMO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin lactosa, leche)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA MERLUZA EN SALSA ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ALIÑO DE TOMATE Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin legumbres)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS QUESO FRESCO ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON TOMATE ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
MACARRONES CON TOMATE TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS LOMO AL HORNO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin pescado)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA QUESO FRESCO ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS CARNE EN SALSA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA PATATA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA HAMBURGUESA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ FEBRERO 2022 (Sin PLV)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MACARRONES CON TOMATE TRITURADO CINTA DE LOMO BÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA MERLUZA EN SALSA ENSALADA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE CEBOLLA GUISANTES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON TOMATE TRITURADO MUSLO POLLO MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ALIÑO DE TOMATE Y ORÉGANO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA PALOMETA GUIADA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA PATATA TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JUREL AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS CINTA DE LOMO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO				

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y fruta
X2	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J3	Sopa de arroz y pollo	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V4	Sopa de estrellitas	San Jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L7	Espárragos con mayonesa	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga	Pan y fruta
M8	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X9	Sopa de letras	Sándwich de jamón york y queso con ensaladilla	Pan y arroz con leche
J10	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V11	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L14	Crema suave de berenjenas	Bocadillo de atún con pimiento rojo y patatas chips	Pan y fruta
M15	Sopa de picadillo	Brochetas de pollo y verduras asadas	Pan y piña en su jugo
X16	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J17	Patatas aliñadas con melva y huevo duro	Hamburguesa casera con queso, lechuga y cebolla	Pan y zumo de naranja
V18	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga y aceitunas	Pan y fruta