

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

PAN integral CON TOMATE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON JAMÓN (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
2	3	4	5	6
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	CREMA DE PUERROS ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, verde, aromáticas) Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera / Fruta	GAZPACHO TORTILLA DE PATATA COCIDA CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA SALTEADAS (3,9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo al limón con berenjena / Fruta	LECHUGA Y TOMATE A DADOS LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	PATATAS ALIÑADAS (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) GALLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) (2,4,14) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta
9	10	11	12	13
LECHUGA Y ACEITUNAS TROCEADAS ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	TOMATE Y MAÍZ ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes, aromáticas, carne picada mixta) (7,9,12) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	CREMA DE LENTEJAS (1) MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta	GAZPACHO DADOS DE POLLO CON PATATA Y SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, aromáticas) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y tacos de salmón con eneldo / Fruta	BASTONCITOS DE ZANAHORIA ESPIRALES A LA BOLOÑESA DE ALUBIAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, alubias, aromáticas) (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y pan / Fruta
16	17	18	19	20
GAZPACHO ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO (patata, pepino, tomate, zanahoria rallada, maíz, aceitunas troceadas) (3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Calabacín salteado con arroz y bacalao con tomate / Fruta	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA DADOS DE PAVO CON LIMÓN Y PURÉ DE PATATA CASERO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS ARROZ CON SALMÓN A TACOS Y VERDURAS (zanahoria, calabacín, tomate, aromáticas) (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y carne picada con aromáticas / Fruta	CREMA DE ZANAHORIA GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) (9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	LECHUGA Y MAÍZ FIDEUÁ DE MERLUZA Y VERDURAS (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, guisantes, caldo de pescado) (1,3,4,9,14) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Pan pizza casero variado / Fruta
23	24	25	26	27
TOMATE Y ACEITUNAS TROCEADAS LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa con tomate, calabacín y huevo cocido / Fruta	GAZPACHO MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES (9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta	BASTONCITOS DE ZANAHORIA ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y BERENJENA (ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, aromáticas) (1,3) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa a la plancha / Fruta	ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria rallada) (3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y merluza rebozada con patata al vapor / Fruta	CREMA DE PUERROS FILETE DE GALLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y RODAJAS DE VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, aromáticas) (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta
30				
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y garbanzos / Fruta				

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos