

BASAL

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras Canelones de carne Albóndigas en salsa pepitoria Pastel de pescado Fruta y pan	Garbanzos con arroz Borrajá con jamón Bacalao en salsa verde Pinchos de pollo con guarnición Fruta y pan	Macarrones carbonara Judías verdes rehogadas Pechugas en salsa de naranja Huevos con bechamel gratinados Fruta y pan	Paella mixta Ensalada tropical Lomo adobado con ensalada Empanada de atún con lechuga Yogur y pan	Acelgas con patata y jamón Fideos a la cazuela Tortilla española con ensalada Merluza romana con mayonesa Fruta y pan
Verdura / AVe / Yogur	Puré / Huevo / Yogur	Verdura / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Ensalada de legumbre Pollo asado con patatas Gallineta al horno con limón Fruta y pan	Coditos con chorizo Cardo salteado Merluza al orio con cebolla San jacobos con lechuga Fruta y pan	Lentejas con verduras Fritada aragonesa Tortilla de patata con ensalada Pastel de carne Fruta y pan	FESTIVO	Risotto setas Coliflor rehogada Pavo guisado Salmón al horno con verduras Fruta y pan
Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta	Sopa / AVe / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con atún Ensalada César Lomo en salsa pepitoria Tostada de brandada de bacalao Fruta y pan	Brócoli con patata Ensaladilla rusa Pollo asado con pimientos Huevos a la flamenca Fruta y pan	Paella valenciana Pisto con huevo Bacalao a la vizcaína Alitas de pollo al ajillo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas Sopa de pescado Tortilla de atún con ensalada de tomate Escalopines guisados Fruta y pan	Judías verdes con jamón Patatas riojana Chuleta de pavo a la plancha con patatas Merluza a la vasca Fruta y pan
Sopa / Huevo / Yogur	Verdura/ AVe / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con pollo Brócoli con jamón Pechugas en salsa española Merluza al orio con hortalizas Fruta y pan	Crema de calabaza Ensalada aragonesa Hamburguesas jardinera Trucha a la Navarra Fruta y pan	Garbanzos con verduras Migas a la pastora Tortilla francesa con ensalada y lama de queso Calamares encebollados Fruta y pan	Judías verdes con patata Caldereta de ternasco Merluza al horno con verduras Muslos de pollo al curry Yogur y pan	Espaguetis al gratén Guisantes con huevo y patata Croquetas de jamón con ensalada Bacalao romana con mayonesa Fruta y pan
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVe / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Lentejas con arroz Ensalada ilustrada Tortilla española con ensalada Redondo de ternera con puré de patatas Fruta y pan	Crema de verduras Macarrones napolitana Pollo asado con patatas Merluza a la vasca Fruta y pan			
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVe / Yogur			

TRITURADO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras con magro Triturado de frutas	Crema de garbanzos con bacalao Triturado de frutas	Triturado de verduras con pechugas Triturado de frutas	Triturado de verduras con lomo Yogur	Triturado de verduras con huevo Triturado de frutas
Verdura / AVe / Yogur	Puré / Huevo / Yogur	Verdura / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con merluza Triturado de frutas	Crema de lentejas con huevo Triturado de frutas	FESTIVO	Crema de verduras con pavo Triturado de frutas
Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta	Sopa /Ave / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de verduras con lomo Triturado de frutas	Triturado de verduras con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con bacalao Yogur	Crema de alubias con huevo Triturado de frutas	Crema de verduras con pavo Triturado de frutas Yogur
Sopa / Huevo / Yogur	Verdura/ AVe / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras con pechugas Triturado de frutas	Triturado de verduras con ternera Triturado de frutas	Crema de garbanzos con huevo Triturado de frutas	Crema de verduras con merluza Yogur	Crema de verduras con pavo Triturado de frutas
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVe / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de lentejas con huevo Triturado de frutas	Triturado de verduras con pollo Triturado de frutas			

Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ Aye / Yogur
---------------------------	----------------------

Menús elaborados por Laura Vicente, Dietista-Nutricionista, colegiada N° ARA00034

NO CERDO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras Pastel de pescado Fruta y pan	Garbanzos con arroz Pinchos de pollo con guarnición Fruta y pan	Judías verdes rehogadas Pechugas en salsa de naranja Fruta y pan	Ensalada tropical Empanada de atún con lechuga Yogur y pan	Fideos a la cazuela Merluza romana con mayonesa Fruta y pan
Verdura / AVE / Yogur	Puré / Huevo / Yogur	Verdura / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de legumbre Pollo asado con patatas Fruta y pan	Cardo salteado Merluza al orio Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan	FESTIVO	Risotto setas Pavo guisado Fruta y pan
Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta	Sopa /AVE / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con atún Tostada de brandada de bacalao Fruta y pan	Brócoli con patata Pollo asado con pimientos Fruta y pan	Pisto con huevo Bacalao a la vizcaína Yogur y pan	Alubias blancas estofadas Escalopines guisados Fruta y pan	Judías verdes Merluza a la vasca Fruta y pan
Sopa / Huevo / Yogur	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con pollo Pechugas en salsa española Fruta y pan	Crema de calabaza Hamburguesas jardinera Fruta y pan	Garbanzos con verduras Calamares encbollados Fruta y pan	Judías verdes con patata Merluza al horno con verduras Yogur y pan	Espaguetis al gratén Bacalao romana con mayonesa Fruta y pan
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Lentejas con arroz Redondo de ternera con puré de patatas Fruta y pan	Macarrones napolitana Merluza a la vasca Fruta y pan			

Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ Aye / Yogur
---------------------------	----------------------

Menús elaborados por Laura Vicente, Dietista-Nutricionista, colegiada N° ARA00034

DIABÉTICO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras Albóndigas en salsa pepitoria Fruta y pan	Garbanzos con arroz Pinchos de pollo con guarnición Fruta y pan	Judías verdes rehogadas Pechugas en salsa de naranja Fruta y pan	Ensalada tropical Empanada de atún con lechuga Yogur y pan	Acelgas con jamón Merluza plancha con limón Fruta y pan
Verdura / AVE / Yogur	Puré / Huevo / Yogur	Verdura / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de legumbre Gallineta al horno con limón Fruta y pan	Cardo salteado Merluza al orio Fruta y pan	Lentejas con verduras Pastel de carne Fruta y pan	FESTIVO	Coliflor rehogada Pavo guisado Fruta y pan
Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta	Sopa /AVE / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada César Lomo en pepitoria Fruta y pan	Brócoli con ajos Pollo asado con pimientos Fruta y pan	Pisto con huevo Bacalao a la vizcaína Yogur y pan	Alubias blancas estofadas Escalopines guisados Fruta y pan	Judías verdes con jamón Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta y pan
Sopa / Huevo / Yogur	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Brócoli con jamón Merluza al orio con hortalizas Fruta y pan	Crema de calabaza Trucha a la Navarra Fruta y pan	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada y lama de queso Fruta y pan	Judías verdes con patata Merluza al horno con verduras Yogur y pan	Guisantes con huevo Bacalao plancha con limón Fruta y pan
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Lentejas con arroz Redondo de ternera con puré de patatas Fruta y pan	Crema de verduras Merluza a la vasca Fruta y pan			

Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ Aye / Yogur
---------------------------	----------------------

Menús elaborados por Laura Vicente, Dietista-Nutricionista, colegiada N° ARA00034

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras Pastel de pescado Fruta y pan	Borraja con jamón Bacalao en salsa verde Fruta y pan	Judías verdes rehogadas Pechugas en salsa de naranja Fruta y pan	Ensalada tropical Lomo adobado con ensalada Yogur y pan	Acelgas con patata y jamón Merluza plancha con limón Fruta y pan
Verdura / AVE / Yogur	Puré / Huevo / Yogur	Verdura / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de legumbre Gallineta al horno con limón Fruta y pan	Cardo salteado Merluza al orio Fruta y pan	Lentejas con verduras Pastel de carne Fruta y pan	FESTIVO	Coliflor rehogada Pavo guisado Fruta y pan
Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa / Huevo/ Yogur	Verdura / Pescado / Fruta	Sopa /AVE / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada César Tostada de brandada de bacalao Fruta y pan	Brócoli con patata Pollo asado con pimientos Fruta y pan	Pisto con huevo Bacalao a la vizcaína Yogur y pan	Sopa de pescado Escalopines guisados Fruta y pan	Judías verdes con jamón Merluza a la vasca Fruta y pan
Sopa / Huevo / Yogur	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Brócoli con jamón Merluza al orio con hortalizas Fruta y pan	Crema de calabaza Trucha a la Navarra Fruta y pan	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada y lama de queso Fruta y pan	Judías verdes con patata Merluza al horno con verduras Yogur y pan	Guisantes con huevo y patata Bacalao plancha con limón Fruta y pan
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ AVE / Yogur	Puré / Pescado / Yogur	Sopa / Huevo / Fruta	Verduras/Pescado / Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Ensalada ilustrada Tortilla española con ensalada Fruta y pan	Crema de verduras Pollo asado con patatas Fruta y pan			

Verdura / Pescado / Fruta	Verdura/ Aye / Yogur
---------------------------	----------------------

Menús elaborados por Laura Vicente, Dietista-Nutricionista, colegiada N° ARA00034