

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

FRUTA	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
2	3	4	5	6
TOMATE Y ACEITUNAS 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	CREMA DE PUERROS BACALAO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y RODAJAS DE VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, aromáticas) (4) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa a la plancha /	ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria rallada) (3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta	GAZPACHO MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES (9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y merluza rebozada con patata al vapor / Fruta	BASTONCITOS DE ZANAHORIA ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y BERENJENA (ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, aromáticas) (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta
9	10	11	12	13
LECHUGA Y ZANAHORIA MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (3,9) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con cebolla y calabacín / Fruta	DADOS DE TOMATE Y MAÍZ ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (guisantes, zanahoria, pimiento rojo, judía verde) (3,9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y lenguado a la andaluza / Fruta	GAZPACHO MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA Y PATATA PANADERA (4,14) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Huevo cocido con brócoli, zanahoria y cuscús / Fruta	CREMA DE ZANAHORIA PAVO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones) Y PATATA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y soja texturizada / Fruta	BASTONCITOS DE PIMIENTO SAMFAINA DE VERDURAS CON ALUBIAS Y ARROZ (ajo, cebolla, calabacín, berenjena, tomate, aromáticas) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y pollo al limón con patatas / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE GUISANTES HERVIDO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO COCIDO (patata, judía verde, zanahoria, guisantes) (3,9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y merluza con pimentón dulce / Fruta	LECHUGA Y ZANAHORIA ESPIRALES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y soja texturizada / Fruta	GAZPACHO ARROZ INTEGRAL MELOSO DE LOMO DE BACALAO Y VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento verde, pimiento rojo y caldo de pescado) (4) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Tortilla de patata y brócoli al vapor / Fruta	TOMATE Y ACEITUNAS "FRIT MALLORQUÍ" DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, guisantes, ajo, aromáticas, hinojo fresco) (9) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y tortita de lentejas / Fruta	CREMA DE CALABACÍN ENSALADA DE GARBANZOS Y PATATA (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, aromáticas) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa de zanahoria y pan / Fruta
23	24	25	26	27
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: Quínoa con cebolla, berenjena y bacalao con tomate / Fruta	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA COCIDA Y ENSALADA (Lechuga, tomate, maíz) (3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	BASTONCITOS DE ZANAHORIA ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE ESPINACAS Y SALMÓN (cebolla, espinacas, tomate triturado, aromáticas, salmón) (4) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Patata y Verduras al vapor con pavo a la plancha / Fruta	GAZPACHO POLLO ASADO CON CEBOLLA, MANZANA Y PATATA (limón, aromáticas) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con crudités y huevo cocido / Fruta	SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral) "BULLIT DE PEIX" (Lomo de merluza, judías verdes, zanahoria, cebolla) (4,9,14) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / Fruta
30				
TOMATE Y ACEITUNAS FIDEO GRUESO CON SALTEADO DE GARBANZOS Y CALABACÍN (ajo, cebolla, pimiento rojo, calabacín, aromáticas) (1,3) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Patata asada y salmón con puerros y zanahoria / 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				