

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)
1	2	3	4	
CREMA DE CALABACÍN	LECHUGA Y MAÍZ	GAZPACHO	BASTONCITOS DE PIMIENTO	
ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO COCIDO (iceberg, tomate, zanahoria rallada, maíz, aceitunas troceadas, huevo) (3)	BACALAO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS DE TUMBET MALLORQUÍN (pimiento rojo, berenjena, tomate, aromáticas) (2,4,14)	MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHERIA Y JUDÍAS VERDES (9)	SAMFAINA DE VERDURAS CON LENTEJAS Y PATATA (ajo, cebolla, calabacín, berenjena, tomate, aromáticas) (1)	
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos aliñados / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	
7	8	9	10	11
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	LECHUGA Y TOMATE A DADOS	GAZPACHO	CREMA DE PUERROS	PATATAS ALIÑADAS (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)
FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9)	TORTILLA DE PATATA COCIDA CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHERIA SALTEADAS (3,9)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, verde, aromáticas) Y PAVO	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) (2,4,14)
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera / Fruta	Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo al limón con berenjena / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta
14	15	16	17	18
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	TOMATE Y MAÍZ	CREMA DE LENTEJAS (1)	GAZPACHO	BASTONCITOS DE ZANAHERIA
FRUTA DE TEMPORADA	PAVO A LA JARDINERA CON PATATA (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes, aromáticas, pechuga de pavo)	MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14)	DADOS DE POLLO CON PATATA Y SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, aromáticas)	ESPIRALES A LA BOLOÑESA DE ALUBIAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, alubias, aromáticas) (1,3)
Sugerencia de cena: Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y tacos de salmón con eneldo / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y pan / Fruta
21	22	23	24	25
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO (patata, pepino, tomate, zanahoria rallada, maíz, aceitunas troceadas) (3)	TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE ZANAHERIA	GAZPACHO	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALMÓN A TACOS Y VERDURAS (zanahoria, calabacín, tomate, aromáticas) (4)	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHERIA (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) (9)	PAVO CON LIMÓN Y PURÉ DE PATATA CASERO	
Sugerencia de cena: Calabacín salteado con arroz y bacalao con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y carne picada con aromáticas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	
28	29	30	31	
LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9)	CREMA DE PUERROS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	GAZPACHO	
FRUTA DE TEMPORADA	FILETE DE GALLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y RODAJAS DE VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, aromáticas) (4)	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria rallada) (3)	MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHERIA Y JUDÍAS VERDES (9)	
Sugerencia de cena: Quínoa con tomate, calabacín y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza rebozada con patata al vapor / Fruta	

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: Altramucos 14: Moluscos