

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	5
	LECHUGA Y TOMATE A DADOS	GAZPACHO	CREMA DE PUERROS	PATATAS ALIÑADAS (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	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 ZANAHORIA SALTEADAS (3,9)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, verde, aromáticas) Y PAVO	BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) (2,4,14)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera /	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
8	9	10	11	12
	TOMATE Y MAÍZ	CREMA DE LENTEJAS (1)	GAZPACHO	BASTONCITOS DE ZANAHORIA
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	PAVO A LA JARDINERA CON PATATA (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes, aromáticas, pechuga de pavo) (9)	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)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
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
15	16	17	18	19
	TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE ZANAHORIA	GAZPACHO	LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO (patata, pepino, tomate, zanahoria rallada, maíz, aceitunas troceadas) (3)	ARROZ CON SALMÓN A TACOS Y VERDURAS (zanahoria, calabacín, tomate, aromáticas) (4)	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) (9)	PAVO CON LIMÓN Y PURÉ DE PATATA CASERO	FIDEUÁ DE MERLUZA Y VERDURAS (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, guisantes, caldo de pescado) (1,3,4,9,14)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
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	Sugerencia de cena: Pan pizza casero variado / Fruta
22	23	24	25	26
	CREMA DE PUERROS	ARROZ CON TOMATE	GAZPACHO	BASTONCITOS DE ZANAHORIA
LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9)	BACALAO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y RODAJAS DE VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, aromáticas) (2,4,14)	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria rallada) (3)	MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES (9)	ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y BERENJENA (ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, aromáticas) (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quínoa con tomate, calabacín y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa a la plancha /	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza rebozada con patata al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta
29	30	Alérgenos de declaración obligatoria		
	DADOS DE TOMATE Y MAÍZ			
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (guisantes, zanahoria, pimiento rojo, judía verde) (3,9)			
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con cebolla y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y lenguado a la andaluza / Fruta			