

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



6

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

8

Kcal HC Lip Prot

9

Kcal HC Lip Prot

10

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

VACACIONES

600 49 28 32

606 59 35 25

603 72 22 25

Crema de zanahoria natural
Ragout de ave guisado jardinera
Patatas fritas dado
Fruta de temporada
Pan Integral

Bio garbanzos de cultivo ecológico
guisados con daditos de bacon
Bacalao a la provenzal con olivas
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca
Pan Blanco

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Tortilla francesa de chorizo
Ensalada de tomate
Yogur
Pan Blanco

13 514 50 35 19

14 577 58 28 27

15 590 75 23 21

16 658 92 28 20

17 572 50 39 24

Crema de puerros natural
Ragout de ternera guisado al
estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan Blanco

Alubias blancas guisadas con
calabaza
Tortilla de patatas elaboración
casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Pan Blanco

Macarrones integrales
gratinados con queso fundido
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

Paella de verduras de temporada
Filete de pollo a la plancha
Zanahoria baby rehogada
Fruta de temporada
Pan blanco

BIO Lentejas de cultivo ecológico
estofadas al estilo tradicional
Lomos de jurel al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan Blanco

“En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra.
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango.
Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

20

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

21

Kcal HC Lip Prot
580 73 27 19

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Filete de limanda empanada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

22

Kcal HC Lip Prot
488 53 26 19

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan Integral

23

Kcal HC Lip Prot
514 35 41 23

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Jamoncitos de pollo asados
Parmentier de patata
Yogur
Pan Blanco

24

Kcal HC Lip Prot
526 74 21 16

Arroz blanco con tomate
Suprema de merluza con salsa menièrè
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan Blanco

27

Kcal HC Lip Prot
592 71 27 22

Crema de calabacín natural
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja
Patatas panadera con cebollita pochada
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot
652 80 39 19

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Lomo de bacalao rebozado
Ensalada de tomate y zanahoria
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot
691 67 32 33

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot
668 99 25 19

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot
724 110 30 18

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Pizza de jamón york y queso fundido
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿Cómo involucrar a los niños desde pequeños en la cocina?

¡Descúbrelo con nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez!



Agua Fruta