



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de verduras y pavo a la plancha con champiñones / Fruta	FUSILLI integral A LA CARBONARA (1,3,7) BACALAO CON DADOS DE TOMATE NATURAL AL HORNO (4) JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y ensalada con cuscús / Fruta	CREMA DE ZANAHORIA Y BULBOS DE HINOJO HAMBURGUESA CASERA DE CARNE PICADA DE TERNERA ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Merluza a horno con cebolla, patata y tomate aliñado / Fruta	GUISO DE GARBANZOS, CALABAZA Y ACELGAS POLLO ASADO AL LIMÓN Y ROMERO ENSALADA VARIADA DE AGUACATE FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON ESPINACAS SALTEADAS (4) CRUDITÉS DE PEPINO Y ZANAHORIA MACEDONIA DE FRUTA FRESCA Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y ALUBIAS BLANCAS PAELLA MIXTA (calamar, gamba, rape, pollo) (2,4,14) ENSALADA DE PEPINO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y solomillo con calabacín / Fruta	ÑOQUIS CON SALSA A LA AMATRICIANA (bacon, tomate, queso) (7) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE TOMATES CHERRY, RÁBANOS Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta	"ARRÒS BRUT" DORADA AL HORNO (4) A LA MALLORQUINA (patata, sofritos, espinacas, perejil, tomate) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas y tortilla / Fruta	ENSALADA DE GARBANZOS (tomate, pepino, pimiento rojo, zanahoria rallada) FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS (1) PATATA ASADA MACEDONIA DE FRUTA FRESCA Sugerencia de cena: Puré de calabaza y filete de pavo con arroz / Fruta	SOPA DE POLLO CON FIDEOS integrales (1,3) HAMBURGUESA CASERA DE MERLUZA (4) ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Quiche de espinacas, queso, jamón / Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA DE CEBOLLA (cebolla, ajo, caldo, pan, harina, queso) (1,3,7) ESCALOPE DE POLLO CASERO (1,3) ENSALADA VARIADA CON ALUBIA BLANCA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, HUEVO Y MAYONESA (1,3,4) LENGUADO CON SALSA A LA ESPALDA (ajo, pimentón dulce, vinagre) (4) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y filete de pavo a la plancha con boniato / Fruta	ARROZ integral PILAF Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS YOGUR NATURAL (7) o FRUTA Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con pisto de verduras y cuscús / Fruta	GUISO DE LENTEJAS CON PATATA Y CÚRCUMA GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) ZANAHORIAS AL VAPOR MACEDONIA DE FRUTA FRESCA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta	CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO (1,7) DADOS DE AGUACATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Brochetas de rape, langostinos y arroz salteado / Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28

HALF TERM

Alérgenos presentes:

1: Cereales con gluten y derivados 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo
12: Dióxido de azufre y sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Menú consensuado por Ismael Rosa Clemente (Jefe de cocina) y María Colomer Valiente (Dietista-nutricionista)