



MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	1	VIERNES	2																													
	Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																													
	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																							
2ª SEMANA	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9																													
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino	Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO)		Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																							
	583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24
3ª SEMANA	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16																													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maiz y zanahoria	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																					
	597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	601	68	15	31	749	86	26	34	593	54	28	30	724	58	30
4ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23																													
Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Crema de brócoli, cebolla y patata Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz		Judías pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza del xef (L,G,P*,SO*,SE*A*,S*,M*) Helado (G,L,F)		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																					
	607	68	24	29	740	71	31	38	573	70	28	17	760	78	40	30	599	66	27	25	790	83	35	35	672	90	24	24	760	84	33	34							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)



MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO



SEMANA	1ª SEMANA														JUEVES				VIERNES																				
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
1ª SEMANA															Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada				Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																				
	INF.				PRI.				INF.				PRI.																										
	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																							
2ª SEMANA	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino				Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja				Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate				Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz																						
	INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.																		
583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
3ª SEMANA	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas				Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas				Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones																						
	INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.																		
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	601	68	15	31	749	86	26	34	593	54	28	30	624	58	30	31
4ª SEMANA	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
	Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO)				Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas				Crema de brócoli, cebolla y patata Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz				Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO)				COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado																						
	INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.																		
607	68	24	29	740	71	31	38	573	70	28	17	760	78	40	30	599	66	27	25	790	83	35	35	672	90	24	24	760	84	33	34								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)



MENU JUNIO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



1ª SEMANA	JUEVES														VIERNES																					
	1														2																					
 	Espirales con salsa de tomate														Lentejas guisadas con verduras																					
	Colas de rape al horno														Filete de merluza al horno																					
	Lechuga, olivas y maíz														Variedad de ensaladas																					
INF. Fruta de temporada														INF. Fruta de temporada																						
689 94 23 25 738 86 35 29 677 90 30 29 817 87 42 34																																				
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																				
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín												Crema de verduras de temporada						Garbanzos estofados con espinacas						Borraja con patata						Sopa de caldo vegetal con pasta					
	Hamburguesa de coliflor y queso												Tortilla de patatas						Filete de merluza al horno con base de cebolla						Canelones de espinacas						Colas de rape a la marinera					
	Lechuga, zanahoria y pepino												Espirales con aceite y oregano						Lechuga, maíz y soja						Lechuga, tomate y olivas						Lechuga, zanahoria y maíz					
INF. Fruta de temporada												INF. Fruta de temporada						INF. Yogurt						INF. Fruta de temporada						INF. Fruta de temporada						
583 76 24 20 840 110 18 36 562 55 24 31 750 75 17 35 544 63 27 21 860 75 43 43 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29																																				
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																				
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero												Lentejas guisadas con verduras						Macarrones con aceite de oliva y oregano						Garbanzos con patata y aceite de oliva						Brócoli con patata y aceite de oliva					
	Filete de gallo al horno												Tortilla de espinacas						Merluza al horno a la naranja						Hamburguesa de coliflor y queso						Albondigas de merluza con salsa de tomate					
	Lachuga, maíz y zanahoria												Lechuga, pepino y olivas						Lechuga, zanahoria y soja						Lechuga, tomate y olivas						Champiñones					
INF. Fruta de temporada												INF. Fruta de temporada						INF. Yogurt						INF. Fruta de temporada						INF. Fruta de temporada						
597 78 23 22 835 90 33 39 620 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 790 70 36 41 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31																																				
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																				
4ª SEMANA	Coliflor i patata con aceite de oliva												Sopa de verduras						Tortilla de calabacín y patata						Judias pintas guisadas						COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza vegetal Helado					
	Filete de merluza al horno												Tortilla de calabacín						Bacalao al horno						Tortilla de patata											
	Lechuga, olivas y soja												Mezcla de setas						Lechuga, tomate y maíz						Lechuga, olivas y soja											
INF. Fruta de temporada												INF. Fruta de temporada						INF. Yogurt						INF. Fruta de temporada												
607 68 24 29 740 71 31 38 590 70 28 17 670 80 26 26 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 840 99 35 34																																				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



MENU JUNIO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA		LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							
2ª SEMANA		LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
3ª SEMANA		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
4ª SEMANA		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
		5		6		7		8		9	
2ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de champiñones Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja		Borrajá con patata Filete de pavo con queso (S/L) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
		12		13		14		15		16	
3ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
		19		20		21		22		23	
4ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza con queso S/L Helado S/L 	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Una alimentación saludable





MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA		LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
		LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
3ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
4ª SEMANA		Coliflor i patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Una alimentación saludable












MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

1ª SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	5	6	7	8	9					
2ª SEMANA	  		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
	<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p> 		 <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza margarita (tomate y queso)</p> <p>Helado (S/FS)</p>  	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Una alimentación saludable





MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



1ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
		5		6		7		8		9	
2ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
		12		13		14		15		16	
3ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
		19		20		21		22		23	
4ª SEMANA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Una alimentación saludable

