



MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES													
	5					6					7					8					9													
1ª SEMANA																Espirales (G) con salsa de tomate					Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)													
	Escalopa de pollo (G,L)					Crema de verduras de temporada					Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)					Filete de pavo con loncha de queso (L)					Filete de merluza al horno (P)													
	Lechuga, olivas y maiz					Espirales con aceite y oregano					Lechuga, maiz y soja (SO)					Lechuga, tomate y olivas					Variedad de ensaladas													
	Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Fruta de temporada													
	INF.	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34	INF.	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34

2ª SEMANA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																				
	12					13					14					15					16																				
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín					Crema de verduras de temporada					Garbanzos guisados					Borrajá con patata					Sopa de caldo con pasta (G,H*)																				
	Bistec de pollo al horno					Revuelto de jamón					Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)					Filete de pavo con loncha de queso (L)					Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)																				
	Lechuga, zanahoria y pepino					Espirales con aceite y oregano					Lechuga, maiz y soja (SO)					Lechuga, tomate y olivas					Lechuga, zanahoria y maiz																				
	Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Fruta de temporada																				
	INF.	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	29

3ª SEMANA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																				
	19					20					21					22					23																				
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero					Lentejas guisadas con verduras (S)					Macarrones (G) 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 (H)					Jamoncitos de pollo al horno a la naranja					Hamburguesa de coliflor y queso					Albóndigas de ternera con salsa de tomate																				
	Lechuga, maiz y zanahoria					Lechuga, pepino y olivas					Lechuga, zanahoria y soja (SO)					Lechuga, tomate y olivas					Champiñones																				
	Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Fruta de temporada																				
	INF.	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	31

4ª SEMANA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES												
	19					20					21					22					23												
4ª SEMANA	Coliflor i patata con aceite de oliva					Sopa de verduras (G,H*)					Crema de brócoli, cebolla y patata					Judías pintas guisadas (S)					COMIDA FIN DE CURSO												
	Filete de merluza al horno (P)					Bistec de pollo al horno					Bacalao al horno (P)					Tortilla de patatas (H)					Arroz con salsa de tomate casero												
	Lechuga, olivas y soja (SO)					Mezcla de setas					Lechuga, tomate y maiz					Lechuga, olivas y soja (SO)					Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*)												
	Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Helado (G,L,F)												
	INF.	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				7				8				9																		
1ª SEMANA															Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada				Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																				
	INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																									
	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																							
2ª SEMANA	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, maiz 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 maiz																						
	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas				Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamonicitos 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.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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
4ª SEMANA	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 maiz				Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO)				COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado																						
	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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														3ª SEMANA				4ª 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														4ª SEMANA				COMIDA FIN DE CURSO											
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														COMIDA FIN DE CURSO				COMIDA FIN DE CURSO											
Coliflor i patata con aceite de oliva														Sopa de verduras				Tortilla de calabacín y patata				Judias pintas guisadas				Arroz con salsa de tomate casero			
Filete de merluza al horno														Tortilla de calabacín				Bacalao al horno				Tortilla de patata				Pizza vegetal			
Lechuga, olivas y soja														Mezcla de setas				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, olivas y soja				Helado			
INF. Fruta de temporada														INF. Fruta de temporada				INF. Yogurt				INF. Fruta de temporada				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 ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



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

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		Borraja 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		Judias 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	
		2ª SEMANA		LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15	
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		Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
		4ª SEMANA		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22	
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		Judías 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	JUEVES		VIERNES							
	1	2	1	2						
  	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada							
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	
2ª SEMANA	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 Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo 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 maiz Fruta de temporada	
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	
3ª SEMANA	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		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 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 maiz Yogurt 		 Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">COMIDA FIN DE CURSO</div> Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)  	

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





MENU JUNIO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



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 maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos 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 con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo 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 maiz</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>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados 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 (SO)</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 merluza 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 maiz</p> <p>Yogurt</p> 		 <p>Judias 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</p> <p>Helado</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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Una alimentación saludable

