

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	ecológico: pasta, arroz, legumbre, couscous....			
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P CROQUETAS DE COCIDO (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU CALABACÍN A LA PLANCHA PO YOGUR (7) 5	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACAS (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 6	1P MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA (calabacín, zanahoria y judías verdes) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7) 7	1 1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 8
1P MACARRONES EN SALSA DE QUESOS (1, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE JAMÓN COCIDO (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 11	1P GARBANZOS SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE 2P POLLO AL HORNO CON TOMILLO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y TOMATE PO YOGUR (7) 12	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS 2P PIZZA CASERA MARGARITA (salsa de tomate y mozzarella) (1, 7) GU EDAMAMES HERVIDOS (6) PO YOGUR (7) 14	1P ARROZ PRIMAVERA (dados de tomate, olivas verdes y piña) 2P PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD (2, 4, 14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 15
1P FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P FRICANDÓ DE TERNERA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) 19	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) 2P REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN CURADO (3) GU ENSALADA CAPRESE (7) PO FRUTA DE TEMPORADA 20	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4) 2P POLLO A LA PLANCHA GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO YOGUR (7) 21	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 22
25	1P ENSALADA DE LACITOS VEGETALES (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE QUESO (3, 7) GU ZANAHORIA RALLADA PO YOGUR (7) 26	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO CON LIMÓN GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27	1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones) 2P SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (4, T2, T12, T14) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 28	1P GUIANTES HERVIDOS CON PATATAS 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 29

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

- Gluten (1)**
- Crustáceos (2)**
- Huevo (3)**
- Pescado (4)**
- Cacahuete (5)**
- Soja (6)**
- Leche (7)**
- Frutos secos (8)**
- Apio (9)**
- Mostaza (10)**
- Sésamo (11)**
- Sulfitos (12)**
- Altramuces (13)**
- Moluscos (14)**

**** PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL COMO OBLIGA EL REAL DECRETO 315/2025