

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		ecológico: pasta, arroz, legumbre, couscous...							
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) o ARROZ PILAFF ( 7 )	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) o ENSALADA DE LENTEJAS ( 1, 4 )	1P	ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACAS ( 1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10 ) o ESPAGUETIS CON QUESO RALLADO Y AOVE ( 1, 7, T3, T6, T10 )	1P	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA o PARRILLADA DE VERDURAS	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) o BRÓCOLI CON PATATAS
2P	CROQUETAS DE COCIDO ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6 ) o CROQUETAS DE BACALAO ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 )	2P	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA ( 3 ) o HUEVOS GRATINADOS CON SALSA DE TOMATE ( 1, 3, 7 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA (con cebolla y pimentón dulce) ( 4, T2, T14 ) o MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO o CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) O lomo a la plancha con salsa ranchera ( 1, 6, 10)
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES EN SALSA DE QUESOS ( 1, 7, T3, T6, T10 ) o MACARRONES CON ATÚN ( 1, 4, T6, T10)	1P	GARBANZOS SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE o HUMMUS CASERO CON PAN Y DIPS DE VERDURAS ( 1 )	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR o GAZPACHO CON PICATOSTES ( 1 )	1P	CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS o GUISANTES SALTEADOS	1P	ARROZ PRIMAVERA (dados de tomate, olivas verdes y piña) o ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ( 3 ) o TORTILLA FRANCESA ( 3 )	2P	POLLO AL HORNO CON TOMILLO o POLLO CON MANZANA	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS o PAVO A LA PLANCHA	2P	PIZZA CASERA MARGARITA (salsa de tomate y mozzarella) ( 1, 7 ) o HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ( 12 )	2P	PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD ( 2, 4, 14 ) o RAPE AL HORNO CON PATATAS ( 1, 4, 14)
GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y TOMATE	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	EDAMAMES HERVIDOS ( 6 )	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 ) o LASAÑA DE VERDURAS ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10)	1P	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) o ARROZ TRES DELICIAS	1P	GARBANZOS CON VERDURAS o ENSALADA DE GARBANZOS ( 4, 12 )	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional ( 3, 4 ) o MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA o COLIFLOR CON PATATA AL VAPOR
2P	MERLUZA AL HORNO ( 4, T2, T14 ) o MERLUZA EN SLASA VERDE ( 4, 9, T2, T14)	2P	FRICANDÓ DE TERNERA o LOMO A LA PLANCHA	2P	REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN CURADO ( 3 ) o TORTILLA FRANCESA ( 3 )	2P	POLLO CON SALSA TERIYAKI ( 1, 6 ) o POLLO A LA PLANCHA	2P	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS ( 1, T1, T3, T6, T10 ) o LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ ( T1)
GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA CAPRESE ( 7 )	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	FRUTA DE TEMPORADA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
		1P	ENSALADA DE LACITOS VEGETALES ( 1, 3, 4, 12, T3, T6, T10 ) o MACARRONES A LA NAPOLITANA ( 1, T6, T10)	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR o CREMA VICHYSOISE ( 7 )	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria) o RISSOTO CON CHAMPIÑONES ( 3, 7 )	1P	GUISANTES HERVIDOS CON PATATAS o PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS GRATINADO COM EMMENTAL ( 7, T3)
		2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 ) o TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 )	2P	POLLO AL AJILLO o POLLO CON LIMÓN	2P	SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ( 4, T2, T12, T14 ) o BACALAO AL HORNO ( 2, 4 )	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE ( 6, 12 ) o LOMO A LA PLANCHA
		GU	ZANAHORIA RALLADA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ	GU	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10)
		PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

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

