

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

01

Tallarines con picadillo o  
ensalada de pasta  
Calamares fritos o tacos de  
merluza con ensalada y  
remolacha  
Fruta del tiempo

02

Potaje de lentejas con gofio  
o puré  
Tortilla de papas con  
ensalada mixta  
Petit suit o fruta del tiempo

03

Paella o arroz con verduras  
Filetes rusos ternera/pollo a la  
plancha con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

04

Crema de calabaza o  
habichuelas con jamón  
Filete de lenguado (Halibut)  
a la portuguesa con  
papas sancochadas  
Macedonia de fruta natural

07

Crema de hortalizas o  
ensalada mixta completa  
Muslos de pollo asados al  
horno con papas  
Yogur

08

Arroz caldoso  
Filete de merluza plancha  
en adobo suave con ensala-  
da de lechuga iceberg  
Fruta del tiempo

09

Sopa de estrellas o verdura  
braseada al horno  
Tortilla de calabacines con  
rodaja de tomate natural,  
aceite de oliva y orégano  
Natilla o fruta del tiempo

10

Coditos a la napolitana o  
ensaladilla  
Cinta de lomo encebollado al  
horno con ensalada mixta y  
zanahoria rallada  
Fruta del tiempo

11

Fabada o crema de judías  
blancas con verdura  
Filete de lenguado (Halibut)  
con papas arrugadas y mojo  
verde  
Macedonia de fruta natural

14

Macarrones con huevo  
sancochado o ensalada de  
pasta  
Chuleta de cerdo plancha con  
ensalada de la huerta  
Yogur

15

Puré de verduras con  
habichuelas o habichuelas  
salteadas con jamón  
Filetes de lenguado al horno  
con perejil y papas panade-  
ras  
Fruta del tiempo

16

Rancho canario o crema de  
garbanzos con verdura  
Escalope de pollo con  
ensalada mixta  
Helado o fruta del tiempo

17

Arroz a la cubana completo  
Huevo-tomate-Plátano  
Salchichas al horno  
Fruta del tiempo

18

Sopa de pescado  
Pizza al horno o filete de  
pavo plancha con ensalada  
Macedonia de fruta natural

21

Espaguetis con boloñesa o  
carbonara  
Churros de merluza con  
ensalada campesina  
Yogur

22

Crema de espinacas o  
champiñones salteados al  
ajillo  
Albóndigas caseras de  
ternera/pollo al horno con  
papas cuadradas  
Fruta del tiempo

23

Potaje de lentejas con  
puerros o puré  
Tortilla de jamón o cebolla  
con salsa de tomate natural  
Actimel o fruta del tiempo

24

Arroz milanese o ensalada de  
arroz  
Filete de merluza al limón  
plancha con ensalada mixta y  
remolacha  
Fruta del tiempo

25

Sopa de marisco o letras  
Escalopines con ensalada  
mixta y millo  
Macedonia de fruta natural

28

Arroz blanco con atún y  
tomate o arroz tres delicias  
Pechuga de pollo plancha  
con ensalada de col roja  
Yogur

29

Puré de verduras con  
batata  
Cachopo de lomo o filete  
de lomo con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

30

Sopa de fideos con hortalizas  
o panaché de verduras  
Filete de lenguado en salsa  
verde (horno) con papas  
sancochadas  
Petit suit o fruta del tiempo

31

Judías pintas estofadas con  
verdura o puré  
Huevos rellenos o sancocha-  
dos con jamoncitos al horno y  
ensalada  
Fruta del tiempo

## Alérgenos Alimentarios

Este menú puede contener algunos de los siguientes componentes alergénicos: Leche y derivados, lactosa, huevo y derivados, cereales (gluten), cacahuets y derivados, crustáceos y moluscos, pescado y derivados, frutos secos, soja y derivados, apio y derivados, mostaza y derivados, sésamo y derivados, sulfitos, altramuces.

Disponemos de menús especiales adaptados para niños con alergias e intolerancias alimentarias. En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá informar a la dirección del centro presentando el certificado médico para diseñarle un menú personalizado.

Menú  
elaborado por  
nuestro personal  
de nutrición

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal.

Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandía, según temporada y disponibilidad. Se suministra pan comun fresco del día en todas las comidas.