


| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Brócoli a la casera | Ensalada de pasta tricolor con brotes y virutas de huevo (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) | Potaje de garbanzos | Macarrones gratinados (1, 2, 3, 10 y 12) | Paella mixta de pollo (4, 5 y 6) |
| Pechuga de pollo a la plancha | Salmón al horno con eneldo (4, 5 y 6) | Tortilla de calabacín (3) | Hamburguesa de ave en salsa (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 y 14) | Lentejas estofadas vegetales (1) |
| Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) | Patatas fritas | Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) | Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) | |
| Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Lacteo o fruta (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Arroz con pisto de verduras | Garbanzos estofados | JORNADA SUPERHÉROES | Espaguetis integrales con atún y tomate (1, 3, 4, 10 y 12) | Salpicón de pescado (4, 5, 6 y 14) |
| Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6) | Tortilla de patata (3) |  | Guiso de alubias casero | Milanesa de pollo (1, 2, 3, 10 y 12) |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14) | Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (11 y 14) | | Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14) |
| Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | | | Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) | Arroz integral a la milanesa | Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12) | Crema de verduras y hortalizas | Ensalada de pajaritas (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) |
| Tortilla de patata (3) | Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) | Boloñesa vegetal de soja (1, 7, 9 y 10) | Albóndigas de ave caseras con salsa de tomate (1, 2, 10, 12 y 14) | Pechuga de pollo a la plancha |
| Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14) | Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha (14) | Patatas gajo | Patatas fritas |
| Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) | Helado vasito (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) |

1. GLUTEN
2. LECHE
3. HUEVO
4. PESCADO
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FRUTOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOJA
11. ALTRAMUCES
12. MOSTAZA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Fruta fresca de temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.


MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO


Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M