


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

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