

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Brócoli a la casera	Ensalada de pasta tricolor con brotes y virutas de huevo sin lacteos (1, 3, 4, 10, 11, 12 y 14)	Potaje de garbanzos	Macarrones con tomate (1, 3, 10 y 12)	Paella mixta (4, 5 y 6)
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno con eneldo (4, 5 y 6)	Tortilla de calabacín (3)	Filete ruso casero en salsa (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 sin lacteos
Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Yogur de soja (10) o fruta (2) y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos
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 cerdo sin lacteos (1, 3, 10 y 12)
Ensalada de lechuga, remolacha y maiz dulce (14)	Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (11 y 14)		Yogur de soja (10) o fruta (2) y Pan sin lacteos	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)
Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos		Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos
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 sin lacteos (1, 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 caseras con salsa de tomate (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
Yogur de soja (10) o fruta y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos	Helado vegetal (10) y Pan sin lacteos

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.



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



MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO