

MENÚ PRIMER TRIMESTRE CURSO 2021/22

13-sep. 25-oct. 6-dic. 14-sep. 26-oct. 7-dic. 15-sep. 27-oct. 8-dic. 16-sep. 28-oct. 9-dic. 17-sep. 29-oct. 10-dic.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de verduras Albóndigas con tomate Patatas panaderas Agua, Pan y Yogur	Puchero Merluza empanada Tomate Agua, Pan y Yogur	Cazuela de fideos con pescado Tortilla de patatas con cebolla Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Arroz con tomate Salchichas frankfurt Menestra Agua, Pan y Fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	REVUELTO VERDURAS+ FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	20-sep. 1-nov. 13-dic.	21-sep. 2-nov. 14-dic.	22-sep. 3-nov. 15-dic.	23-sep. 4-nov. 16-dic.	24-sep. 5-nov. 17-dic.
Almuerzo	Lentejas con chorizo Tortilla francesa Tomate Agua, Pan y Fruta	Paella de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Macarrones boloñesa Varitas de pescado Zanahorias Agua, Pan y Fruta	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo Arroz pilaf Agua, Pan y Yogur	Patatas con tomate Merluza al horno Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	VERDURAS + PAVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PATATAS + VERDURAS + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	27-sep. 8-nov. 20-nov.	28-sep. 9-nov. 21-dic.	29-sep. 10-nov. 22-dic.	30-sep. 11-nov. 23-dic.	1-oct. 12-nov.
Almuerzo	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas Tomate Agua, Pan y Fruta	Cazuela de patatas con choco Lomo de cerdo al ajillo Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Arroz tres delicias Pavo en salsa de zanahorias Patatas Agua, Pan y Yogur	Crema de calabaza Pizza margarita Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Espaguetis con tomate y queso Salmón al horno al limón Menestra Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	ENSALADA + TORTILLA+ FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA+ CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PATATAS + TORTILLA+ FRUTA/YOGUR
	4-oct. 15-nov.	5-oct. 16-nov.	6-oct. 17-nov.	7-oct. 18-nov.	8-oct. 19-nov.
Almuerzo	Lentejas con verduras Empanadillas de atún Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Crema hortelana Pollo marinado Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta	Puchero Tortilla francesa Tomate Agua, Pan y Yogur	Sopa de picadillo Cordon bleu de pavo Patatas Agua, Pan y Fruta	Arroz con tomate Caella encebollada Ensalada variada Agua, Pan y Yogur
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + POLLO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	CREMA DE VERDURAS+ PESCADO + FRUTA/YOGUR
	11-oct. 22-nov.	12-oct. 23-nov.	13-oct. 24-nov.	14-oct. 25-nov.	15-oct. 26-nov.
Almuerzo	Crema de verduras Tortilla de patatas con calabacín Lechuga Agua, Pan y Fruta	Paella de pollo Albóndigas con tomate Calabacín salteado Agua, Pan y Yogur	Macarrones carbonara Hamburguesa mixta al horno Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Patatas a la riojana Nuggets de pollo Zanahorias salteadas Agua, Pan y Fruta	Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa de calabacín Tomate natural Agua, Pan y Yogur
Propuesta Cenas	PASTA + PAVO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	18-oct. 29-nov.	19-oct. 30-nov.	20-oct. 1-dic.	21-oct. 2-dic.	22-oct. 3-dic.
Almuerzo	Sopa minestrone Revuelto de patata y pollo Tomate Agua, Pan y Fruta	Espaguetis boloñesa Empanadillas de atún Lechuga Agua, Pan y Yogur	Crema de calabacín Pizza margarita Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Arroz con tomate Lomo de cerdo al ajillo Zanahorias Agua, Pan y Yogur	Lentejas estofadas Salmón al horno Puré de patatas Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + POLLO + FRUTA/YOGUR

La fruta habitualmente corresponderá a: Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Plátano y Kiwi.