

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta y sepia a la plancha. Fruta	2 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Lomo adobado a la manzana con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y lomo al horno. Fruta	3 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina y huevo) Filete de palometa en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil) Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa. Fruta
6 Lentejas con verduras Lomo a la cazadora con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Brócoli y pescado azul en salsa. Fruta	7 Macarrones gratinados (con tomate y queso) Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de temporada CENA: Guisantes y brocheta de pescado blanco. Fruta	8 Vichysoise (crema de patata y puerro) Filete de limanda a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Col al vapor y ternera guisada. Fruta	9 Arroz caldoso con hortalizas Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz) Yogur CENA: Sémola y salteado de pavo con hortalizas. Fruta	10 Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada CENA: Ensalada de atún y huevos revueltos. Fruta
13 Crema de verduras naturales con queso Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	14 Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba) Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta	15 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda) Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y magro con ajetes. Fruta	16 Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina y huevo) Filete de palometa orly con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y tortilla de atún. Fruta	17 Arroz caldoso con verduras Magro con tomate y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y calamares en salsa. Fruta
20 Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta y pescado azul al horno. Fruta	21 Guisado de patatas con ternera Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, maíz y dados de queso) Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	22 Arroz caldoso con hortalizas Lomo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	
			23 Macarrones IRCO (con bacon, queso y verduras) Filete de limanda a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Postre especial CENA: Verdura salteada y rollitos de pavo con queso. Fruta	
FRUTA DE TEMPORADA Manzana, cereza, kiwi, melocotón, melón, pera, plátano y sandía	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO. Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO.	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.	Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.	

CONSEJOS SALUDABLES

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso.

¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.

¡Pruébalo, no te arrepentirás!

