



semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Puré de calabacín Albóndigas de pollo en salsa y arroz blanco Pera	Macarrones con queso y salsa de tomate casera Rosada plancha Ensalada lechuga, tomate y cebolla Manzana	Potaje de Garbanzo con sofrito Tortilla de calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Pera	Sopa de verdura Atún con pisto (tomate, cebolla, pimientos y calabacín) Mandarina	Cazuela de fideos. Cinta de lomo y patatas a lo pobre Postre lácteo
2	Paella con verduras Boquerones fritos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Pera	Sopa de merluza con puerro, tomate, pimiento y cebolla Filetes rusos con Puré de patatas Plátano	Potaje de lentejas Merluza en salsa con guisantes encebollados Pera	Lacitos con tomate y queso Tortilla espárragos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Manzana	Puchero de Arroz (pollo) Pechuga de pollo plancha, Menestra de verduras Postre lácteo
3	Cazuela de fideos Croquetas y empanadillas al horno con Tomate picado Mandarina	Puré de calabaza, puerro, zanahoria, nabos y apio Pollo en salsa con arroz Pera	Potaje de garbanzos Palitos de merluza con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana	Espirales con queso y salsa de tomate Merluza a la plancha. Ensalada lechuga maíz y zanahoria Plátano	Sopa de fideos (pollo) Revuelto con huevo, salchichas de pollo y patatas Postre lácteo
4	Potaje de lentejas Boquerones fritos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Mandarina	Espaguetis boloñesa Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano	Sopa de merluza con verdura Tortilla de patatas con ensalada lechuga, tomate y cebolla Manzana	Potaje de Alubias Pavo en salsa de champiñones y patatas fritas Pera	Arroz a la cubana Merluza Plancha con salsa de cebolla y ensalada Postre lácteo
5	Lacitos con queso y salsa de tomate Calamares a la romana y zanahoria rehogada Pera	Puré de calabaza, puerro, zanahoria, nabos y apio Albóndigas de pollo con salsa de sofrito y patatas fritas Pera	Arroz con magro y verdura Rosada a la plancha y lechuga, maíz y zanahoria Manzana	Cazuela de fideos con merluza y calamares Filete de lomo cerdo adobado con guisantes encebollados Plátano	Lentejas estofadas Tortilla de patatas en salsa de cebolla con ensalada lechuga, tomate y cebolla Postre lácteo

-Todos los MENÚS incluyen pan blanco (excepto los martes que será pan integral) y agua mineral.

Se recomienda ejercicio físico 1 hora diaria de ejercicio

-Elaboración e ingredientes de las salsas utilizadas.

Todas las salsas utilizadas son caseras y elaboradas con productos frescos y naturales. Salsa de

tomate: Aceite de oliva virgen, Pimiento, cebolla, zanahoria y Tomate.

Sofrito: Pimiento, cebolla y tomate. Aceite de oliva virgen. Salsa carbonara: Leche, Bacon y nata.

Salsa de verduras: Aceite de oliva virgen, cebolla, tomate y calabacín

Salsa boloñesa: Aceite de oliva virgen, tomate, carne picada, cebolla, zanahoria, pimiento. Salsa de cebolla:

Aceite de oliva virgen, cebolla, ajo, perejil.

Salsa de champiñones: Aceite de oliva virgen, Pimiento, cebolla, Maizena y champiñones.

-INFORMACIÓN PARA PERSONAS QUE PRESENTEN ALERGIA E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población.

El servicio del comedor elabora MENÚS adaptados a las personas que presente alguna intolerancia o alergia alimentaria y que faciliten un certificado médico en el que se especifique su situación.

RECOMENDACIÓN DE MERIENDA Y CENA



Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	CENA: Sopa de pasta o arroz, pescado con verdura o ensalada. Fruta y/o lácteo	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, Carne o huevo. Fruta o lácteo.	CENA: Verdura, hortaliza, o ensalada. Pescado. Lácteo o fruta	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, o carne o huevo. Lácteo o fruta	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Lácteo y/o fruta.	CENA: Sopa de pasta o arroz, pescado con verdura. Fruta o lácteo.	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo.	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo.	CENA: Verduras u hortalizas, pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal+ proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, pescado o huevo. Fruta y/o lácteo	CENA: Sopa de pasta o arroz o patata, pescado con verdura. Fruta o lácteo	CENA: Sopa de pasta o arroz, pescado con ensalada y queso. Fruta.	CENA: Verduras, hortalizas o ensalada. Carne. Fruta o lácteo	CENA: Verduras, hortalizas o ensalada. pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo	CENA: Verdura u hortalizas u ensalada, pescado. Fruta o lácteo.	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	CENA: Verduras u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada. Carne o huevo. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	MERIENDA: Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada. Carne o huevo. Fruta o lácteo.	CENA: Sopa con pasta o arroz, patata, pescado. Fruta o lácteo	CENA: verduras u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	CENA: Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta