

| LUNES                                                                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                          | 01                                                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                                                                             | 03                                                                                                                                                                                             | 04                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                             | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                         | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                                              | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                             | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                          | 08                                                                                                                                                                                                       | 09                                                                                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                            | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)<br>Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla)<br>Calabacín salteado<br>Plátano y pan blanco o integral                                      | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)<br>Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                     | Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo)<br>Lechuga y pepino<br>Melón y pan blanco o integral | Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)<br>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo)<br><br>Manzana y yogur y pan blanco o integral       |
| 14                                                                                                                                                                                                                          | 15                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                                                                             | 17                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)<br>Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim rojo)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Sandia negra y pan blanco o integral | Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo)<br><br>Melón y pan blanco o integral | Crema suave de coliflor(patata, cebolla)<br>Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria)<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Plátano y pan blanco o integral                   | Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)<br>Merluza rebozada frita(harina trigo)<br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Manzana y yogur y pan blanco o integral                                                                                    |
| 21                                                                                                                                                                                                                          | 22                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                                                                             | 24                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)<br>Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Plátano y pan blanco o integral                    | Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, zanahoria, arroz)<br>Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite)<br>Tomate fresco aliñado<br>Melón y pan blanco o integral         | Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla)<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat<br>Patata panadera al horno<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                                                  | Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla)<br>Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)<br>Lechuga y pepino<br>Sandia negra y pan blanco o integral               | Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo)<br><br>Manzana y yogur y pan blanco o integral             |
| 28                                                                                                                                                                                                                          | 29                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                                             | 02                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)<br>Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo)<br>Patatas asadas con tomillo<br>Sandia negra y pan blanco o integral                           | Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,aj<br>Salmón en salsa de limón( cebolla, aceite, limón)<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Pera conferencia y pan blanco o integral | Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada<br>Plátano y pan blanco o integral                                        |                                                                                                                                                                                                | <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía<br><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br><br><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b> |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>Vacaciones de verano                                                                                                                                     | <br>Vacaciones de verano                                                                                                                                                                | <br>Vacaciones de verano                                                                                                                                       | <br>Vacaciones de verano                                                                                                                                                             |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                                                                                                             | 9                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <br>Vacaciones de verano                                                                                                                                              | Patatas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada variada <sup>(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) <sup>(16)</sup></sup><br>Caballa con tomate <sup>(5)</sup><br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca de temporada               | Crema de verduras y hortalizas <sup>(11, 16)</sup><br>Salteado de brócoli con york <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Contramusto de pollo asado a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja <sup>(10, 16)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Guisantes salteados con jamón <sup>(11, 16, 17)</sup><br>Merluza a la bilbaina con pimentón <sup>(5, 16)</sup><br>Lechuga y pepino <sup>(5, 16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                 | Sopa casera de cocido con estrellas <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br>Repollo rehogado <sup>(16)</sup><br>Cocido de garbanzos al estilo tradicional <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur <sup>(2)</sup>                               |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                    | 15                                                                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Arroz a la cazuela con magro de cerdo <sup>(11, 17)</sup><br>Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup><br>Salmón en salsa con champiñones <sup>(6)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                                            | Puchero de alubias blancas con verduras <sup>(11, 16)</sup><br>Pisto de verduras hortelano<br>Tortilla francesa <sup>(4)</sup><br>Lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                        | Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Ensalada variada <sup>(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) <sup>(10, 16)</sup></sup><br>Taco de garbanzos, verduras y pollo <sup>(1, 10, 11, 13, 16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                     | Crema suave de coliflor <sup>(16)</sup><br>Calabacín rebozado frito <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7)</sup><br>Cinta de lomo fresca en salsa <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga y manzana <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Lentejas guisadas con verduras <sup>(1, 11, 16)</sup><br>Asadillo manchego <sup>(1, 12, 13)</sup><br>Merluza rebozada frita <sup>(1, 4, 5)</sup><br>Lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur <sup>(2)</sup>                    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                    | 22                                                                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Crema suave de calabacín <sup>(16)</sup><br>Panaché de verduras <sup>(11, 16)</sup><br>Revuelto de huevo, patata y cebolla <sup>(4, 16)</sup><br>Lechuga, zanahoria y maíz <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                               | Guiso de lentejas con arroz integral <sup>(1, 10, 11)</sup><br>Verdura tricolor al aceite de ajo <sup>(11, 16)</sup><br>Gallo San Pedro a la andaluza <sup>(1, 5)</sup><br>Tomate fresco aliñado <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Judías verdes con tomate <sup>(11)</sup><br>Ensalada variada <sup>(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) <sup>(5, 16)</sup></sup><br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patata panadera al horno <sup>(1, 2, 4, 16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                      | Paella de verduras <sup>(11, 16)</sup><br>Aceitas con patatas salteadas <sup>(16)</sup><br>Dorado guisado a la vizcaina <sup>(5, 16)</sup><br>Lechuga y pepino <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                       | Sopa casera de cocido con estrellas <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br>Repollo rehogado <sup>(16)</sup><br>Cocido de garbanzos al estilo tradicional <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br>Yogur <sup>(2)</sup>                               |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                    | 29                                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Crema de verduras y hortalizas <sup>(11, 16)</sup><br>Ensalada variada <sup>(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) <sup>(16)</sup></sup><br>Pollo en salsa de cebolla<br>Patatas asadas con tomillo <sup>(1, 2, 4, 16)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Garbanzos guisados con verduras <sup>(11, 16)</sup><br>Judías verdes salteadas en sofrito de ajo <sup>(11)</sup><br>Salmón al horno con salsa de limón <sup>(5)</sup><br>Lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Coditos con salsa de tomate artesana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Coliflor al ajoarriero <sup>(16)</sup><br>Magro/lomo fresco en salsa de hierbas provenzales <sup>(17)</sup><br>Zanahoria salteada<br>Fruta fresca de temporada                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía<br><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br><br>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

