


semana
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
1

Puré de calabacín
Albóndigas de pollo, salsa de
tomate con arroz
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

Puré de Alubias con sofrito
Atún con pisto (tomate,
cebolla, pimientos y
calabacín)
Mandarina

**Sopa de merluza con puerro,
tomate, pimiento y cebolla
Magro con tomate y patatas a
lo pobre
Postre lácteo**

2

Paella con verduras
Boquerones fritos
Ensalada lechuga, tomate y
cebolla
Pera

Crema de puerro, zanahoria,
nabos y apio
Filetes rusos con Puré de
patatas
Plátano

Potaje de lentejas
Merluza en salsa con
guisantes encebollados
Pera

Lacitos carbonara
Tortilla espárragos
Ensalada lechuga, tomate y
cebolla
Manzana

**Puchero de Arroz (pollo)
Pechuga de pollo plancha,
Menestra de verduras
Postre lácteo**

3

Estofado de patatas con carne
de cerdo
Empanadillas al horno con
Tomate picado
Mandarina

Potaje de garbanzos
Palitos de merluza con
ensalada de lechuga, maíz y
zanahoria
Manzana

Puré de calabaza, puerro,
zanahoria, nabos y apio
Pollo en salsa con arroz
Pera

Espirales con queso y salsa de
tomate
Emperador con salsa de
cebolla, 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 puré de patatas
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**

**Arroz con magro y verdura
Rosada a la plancha y
lechuga, maíz y zanahoria
Manzana**

**Puré de calabaza, puerro,
zanahoria, nabos y apio
Albóndigas de pollo con salsa
de sofrito y patatas fritas
Pera**

**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