

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

2

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR

3

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
BRÓCOLI
BROCCOLI
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANOS)
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
CROQUETAS DOS SABORES (JAMÓN Y POLLO)
HAM AND CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
TERNERA CON VERDURAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

CREMA PARMENIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

10

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
REVUELTOS DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
SALSA DE TOMATE
TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PORK LOIN IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

ESPAGUETIS CON SOFRITO
SPAGHETTI WITH SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR

17

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
POTATOES AND PORK STEW
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ZANAHORIA Y CALABACÍN
CARROT AND COURGETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

PAELLA DE CARNE
PAELLA WITH MEAT
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
ESCALOPE DE TERNERA
BREADED BEEF STEAK
ESPINACAS SALTEADAS
SAUTÉED SPINACH
FRUTA DE TEMPORADA

22

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
FILETE DE CERDO AL AJILLO
GARLIC PORK STEAK
COUS COUS
COUS-COUS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TUNA FISH AND TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADENO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LOMBARDA REHOGADA
CABBAGE WITH OLIVE OIL
YOGUR
YOGHURT

24

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
GUISADO DE POLLO
CHICKEN STEW
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
CAZÓN ADOBADO
MARINATED ROCK SALMON
MAIZ Y TOMATE
CORN AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

CODITOS AL AJILLO
GARLIC PASTA
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE LOIN IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

MENU ESPECIAL HALLOWEEN

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SNACK	LECHE CON GALLETAS	PAN CON TOMATE	PICOS DE PAN CON DADITOS DE PAVO	PLÁTANO Y PAN	SANDWICH DE JAMÓN YORK
AMERIEND	TORTITAS DE ARROZ Y ZUMO	YOGURT	FRUTA CORTADA	TOSTA DE QUESO CON MEMBRILLO	DANONINO

¿Qué cenamos hoy?					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	1	2	3	4	
	PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	ENSALADA TERNERA YOGUR PAN	
7	8	9	10	11	
PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	ENSALADA CERDO YOGUR PAN	VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TERNERA YOGUR PAN	LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	
14	15	16	17	18	
ENSALADA CERDO YOGUR PAN	PASTA PESCADO YOGUR PAN	VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	VERDURA PESCADO YOGUR PAN	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN	
21	22	23	24	25	
ENSALADA HUEVO YOGUR PAN	VERDURA PESCADO YOGUR PAN	ENSALADA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	PASTA PESCADO YOGUR PAN	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN	
28	29	30	31		
VERDURA TERNERA YOGUR PAN					

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen **DESAYUNO**

Pan, cereales o derivados

Fruta fresca y hortalizas

Leche o derivados

Respecta el patrón de la **DIETA MEDITERRÁNEA**

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua

Pan, pasta, arroz, couscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carnes rojas (máximo 2 raciones)
- Carnes blancas (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado **MENÚ DE CENA**

Agua

Vegetales crudos o cocinados

Aceite de oliva

SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...?

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono