



Menú GENERAL

2024

Los menús van acompañados de pan blanco y moreno los viernes. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de grisoal alto oleico para cocinar y aceite de Las frutas de este mes son: mandarina, manzana, melón, pera, plátano.

Las hortalizas de temporada: acelgas, calabacín, cebolla, coliflor, escarola, espinacas, judías, lechugas, pimientos, puerros, remolacha, tomate, zanahoria

El yogur es con azúcar o sin azúcar, a petición del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3 g de azúcar / 100ml.

1	2	3	4	
SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3)	TREMPÓ DE GARBANZOS	PURÉ DE ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (9)	
MERLUZA AL HORNO (4)	POLLO ASADO AL LIMÓN	HUEVO COCIDO (3)	LIMANDA A LA MILANESA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	
A LA MALLORQUINA	PATATAS ASADAS	PATATA Y JUDÍAS VERDES	ENSALADA GRIEGA (7)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con cuscús y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta	
7	8	9	10	11
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (1)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	PURÉ DE CALABACÍN	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE CALDO DE COCIDO (1,3)
TORTILLA PAISANA (3)	PALOMETA EMPANADA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	ALBONDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO (3)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga, tomate)	ENSALADA VARIADA CON PEPINO	VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y atún / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con cuscús y champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y dorada al horno / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps de ensalada y pollo / Fruta
14	15	16	17	18
ENSALADA DE PASTA (tomate, maíz, atún, aceitunas) (1,3,4)	"ARRÒS BRUT"	GUIZO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA Y LENTEJAS (1)	LASAÑA DE ATÚN (1,2,3,4,6,7,8,9,14)
RABAS DE CALAMAR A LA ROMANA (1,2,4,14)	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO	HALIBUT EMPANADO (huevo, pan rallado) (1,3,4)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7)
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	JUDÍAS VERDES Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate) (4)	PATATA HERVIDA	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Verduras salteadas, huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos con espinacas y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pollo con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
21	22	23	24	25
ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y BACON (1,3,6,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE POLLO Y GALLINA (1,3)	PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	SALMÓN AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO MARINADA ASADA	MERLUZA ENHARINADA (1,4)	ESTOFADO DE TERNERA
ENSALADA CAPRESE (7)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verdes, caldo) Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y buñuelos de patata y bacalao / Fruta
28	29	30	31	
ESPIRALES INTEGRALES CON ACEITE Y AJO (1,3)	GUIZO DE ALUBIAS CON PATATA Y VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE	
LIMANDA AL HORNO (4)	ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado) (1,3)	HAMBURGUESA CASERA (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1)	HUEVO COCIDO (3)	
A LA VIZCAÍNA (cebolla, pimientos, tomate)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga, tomate)	GUISANTES Y PATATA ASADA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (lechuga, zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pescado y merluza con espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta	

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos