

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

3	4	5	6	7
PAN integral CON TOMATE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON JAMÓN (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	GAZPACHO	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	FILETE DE GALLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y RODAJAS DE VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, aromáticas) (4)
LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9)	MUSLITO DE POLLO HERVIDO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES (9)	ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y BERENJENA (ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, aromáticas) (1,3)	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria rallada) (3)	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quínoa con tomate, calabacín y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa casera / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza rebozada con patata al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta
10	11	12	13	14
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,2,4)	CREMA DE ZANAHORIA PAVO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones) Y PATATA COCIDA	DADOS DE TOMATE Y MAÍZ ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (guisantes, zanahoria, pimiento rojo, judía verde) (3,9)	GAZPACHO MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA Y PATATA PANADERA (4,14)	SAMFAINA DE VERDURAS CON ALUBIAS Y ARROZ (ajo, cebolla, calabacín, berenjena, tomate, aromáticas)
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y lenguado a la andaluza / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con cebolla y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Huevo cocido con brócoli, zanahoria y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pollo al limón con patatas / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ARROZ INTEGRAL MELOSO DE LOMO DE BACALAO Y VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento verde, pimiento rojo y caldo de pescado) (4)	"FRIT MALLORQUÍ" DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (cebollita, pimiento rojo, guisantes, ajo, aromáticas, hinojo fresco) (9)	ENSALADA DE GARBANZOS Y PATATA (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, aromáticas)
HERVIDO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO COCIDO (patata, judía verde, zanahoria) (3,9)	ESPIRALES A LA BOLOÑESA CON VERDURAS (carne picada mixta, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate, aromáticas) (1,3,7,12)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y merluza con pimentón dulce / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Tortilla de patata y brócoli al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y tortita de lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa de zanahoria y pan / Fruta
24	25	26	27	28
LECHUGA Y TOMATE A DADOS	GAZPACHO	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE ESPINACAS Y SALMÓN (cebolla, espinacas, tomate triturado, aromáticas, nata, salmón) (4)	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA COCIDA Y ENSALADA (Lechuga, tomate, maíz) (3)	SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)
LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde, calabacín) (1,9)	POLLO ASADO CON CEBOLLA, MANZANA Y PATATA (limón, aromáticas)	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	"BULLIT DE PEIX" (Lomo de merluza, judías verdes, zanahoria, cebolla) (4,9,14)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quínoa con cebolla, berenjena y bacalao con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con crudité y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Patata y Verduras al vapor con pavo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / 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: Altramucos 14: Moluscos