

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

	1P GUIANTES SALTEADOS 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU PATATAS FRITAS PO YOGURES DE SOJA ( 6 )	1P ALUBIAS ESTOFADAS 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU PISTO CASERO* PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE VERDURAS PERMITIDAS* ( 12 ) 2P RAGOUT DE TERNERA ( 9 ) GU ARROZ CON VERDURITAS* PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) ( 1,T3, T6, T10 ) 2P BACALAO AL HORNO ( 2, 4, 14 ) GU ENSALADA DE PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
	3	4	5	6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS SALTEADAS 2P POLLO REBOZADO ( 1, 3, 10 ) GU ARROZ BALANCO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y GU ACEITUNAS NEGRAS PO YOGURES DE SOJA ( 6 )	1P ARROZ MILANESA 2P REVUELTO DE CHAMPIÑONES ( 3 ) GU PATATAS FRITAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA DE COCIDO ( 1, 9, T3, T6, T10 ) 2P COCIDO MADRILEÑO (garbanzos, ternera, pollo) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE VERDURAS* ( 12 ) 2P SALMÓN AL HORNO ( 4 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGURES DE SOJA ( 6 )
10	11	12	13	14
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS SALTEADAS 2P MERLUZA A LA ANDALUZA ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO YOGURES DE SOJA ( 6 )	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA ( 12 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU PATATA "AL CALIU" ( 12 ) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( 1 ) 2P PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA MIXTA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P COLIFLOR CON PATATAS HERVIDAS ( 12 ) 2P POLLO AL CHILINDRÓN GU GUIANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO	FUSSILIS CON SALSA DE VERDURAS* ( 1, 12, T6, T10 ) 2P PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD ( 4 ) GU LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO YOGURES DE SOJA ( 6 )
17	18	19	20	21
1P MENESTRA DE VERDURAS ( 12 ) 2P POLLO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ GU PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ALUBIAS ESTOFADAS 2P BACALAO CON SALSA DE TOMATE CASERA ( 2, 4, 14 ) GU PATATAS FRITAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE PUERROS 2P TERNERA REBOZADA ( 1, 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGURES DE SOJA ( 6 )	1P SOPA DE COCIDO ( 1, 9, T3, T6, T10 ) 2P COCIDO MADRILEÑO (garbanzos, ternera, pollo ) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS ( 1 ) MERLUZA A LA ROMANA (con harina y huevo) ( 1, 3, 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGURES DE SOJA ( 6 )
24	25	26	27	28
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (carne picada y salsa de tomate CASERA) ( 1, 12, T3, T6, T10 ) 2P POLLO CON SALSA DE SOJA ( 6 ) GU ZANAHORIA CON HIERBAS AROMÁTICAS PO FRUTA DEL TIEMPO	LTP (Sí frutas y verduras peladas y lavadas*) NO plátano NO kiwi. NO brócoli, NO pimiento NO col lombarda NO Aceite de girasol NO tomate crudo NO bacon NO espinacas NO Proteína leche de vaca (PLV), NO leche sin lactosa. NO frutos secos. NO Pescado blanco NO atún NO Legumbres y cereales.	LTP (Sí frutas y verduras peladas y lavadas*) Sí puede pasta, avena o arroz, calabacín. Sí lentejas, garbanzos y guisantes, judías verdes, alubias blancas y rojas, lechuga, canónigos, hoja de roble, brotes tiernos, zanahoria cruda, maíz, aceitunas. Si pan. Si tomate pelado y guisado* Cebolla cruda y cocinada. Sólo yogures de soja. Si aceite de oliva. Si miel, Si pasas y ciruelas secas. Si quinoa, Si castañas y almendras tostadas sin piel y crudas. Si bacalao, salmón, merluza. Si ternera, pollo		
31				

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

