

Menú de Otoño / Invierno

GENÉRICO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNOS/ MERIENDAS	LÁCTEO BAJO EN GRASA O BEBIDA VEGETAL, CEREAL INTEGRAL, AOVE*, HORTALIZAS, FRUTA FRESCA O SECA, FRUTOS SECOS.						
COMIDA	HORTALIZAS PASTA CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS ARROZ INTEGRAL PESCADO AZUL FRUTA	HORTALIZAS PASTA INTEGRAL CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PAN INTEGRAL FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PAN INTEGRAL FRUTA	HORTALIZAS ARROZ CARNE/PESCADO FRUTA
CENA	HORTALIZAS PATATAS HUEVO FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL LEGUMBRES FRUTA	HORTALIZAS PATATA PESCADO BLANCO FRUTA	HORTALIZAS PASTA INTEGRAL CARNE BLANCA LÁCTEO	HORTALIZAS PESCADO AZUL PASTA FRUTA	HORTALIZAS HARINA INTEGRAL QUESO FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA
EJEMPLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN MORENO CON TOMATE Y AOVE NARANJA	YOGUR CON COPOS DE AVENA, MANZANA DADOS Y CANELA	INFUSIÓN PAN INTEGRAL CON TOMATE Y AOVE NARANJA	YOGUR Y 2 GALLETAS DE ACEITE INTEGRALES PERA	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN INTEGRAL CON TOMATE I AOVE KIWI	LECHE CON COPOS DE AVENA, PASAS Y ALMENDRAS ZUMO DE NARANJA NATURAL	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ ENSAIMADA
MEDIA MAÑANA	PLÁTANO CON ALMENDRAS	PAN INTEGRAL TOMATE, ACEITUNAS Y ATÚN	OREJONES 2 GALLETAS DE ACEITE INTEGRALES	COCARROI	HIGOS SECOS CON NUECES	CAQUI	UVAS
COMIDA	SOPA DE FIDEOS POLLO HERVIDO CON ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES NARANJA	ENSALADA DE ENDIVIAS Y NUECES FAVA PELADA GÍNJOLS /AZUFALFAS	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE MACARRONES CON SALSA BOLONESA GRANADA	TROZOS DE RÁBANO Y ACEITUNAS LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CHIRIMOYA	SOPAS DE VERDURAS Y NÍSCALOS A LA MALLORQUINA HUEVO FRITO MANDARINAS	ESCUDELLA FRESCA DE ALUBIAS Y VERDURAS DE TEMPORADA FRESAS CON NATA	ENSALADA DE BROTES TIERNOS DE ESPINACAS CON QUESO Y PIÑONES PAELLA MIXTA PERAS AL VINO TINTO
MERIENDA	KÉFIR	CAFÉ CON LECHE	CUAJADA	QUESO, MEMBRILLO Y NUECES	YOGUR	CASTAÑAS AL HORNO	PALOMITAS CASERAS
CENA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS, CEBOLLA Y PIMIENTOS PERA	SALMÓN PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON BRÓCOLI CAQUI	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS Y GUI SANTES UVAS	TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS Y GAMBAS PLÁTANO	SOPA DE PASTA BOQUERONES SALTEADOS CON AJÍ, GUINDILLA Y PEREJIL, Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS PLANCHA PERA	ENSALADA VARIADA COCA INTEGRAL DE TOMATE, QUESO, JAMÓN SERRANO Y ALBAHACA MANZANA AL HORNO	TORTILLA PAISANA DE VERDURAS SALTEADAS PA AM BOLI MANDARINAS

* AOVE = ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Menú de Primavera / Verano

GENÉRICO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNOS/ MERIENDAS	LÁCTEO BAJO EN GRASA O BEBIDA VEGETAL, CEREAL INTEGRAL, AOVE*, HORTALIZAS, FRUTA FRESCA O SECA, FRUTOS SECOS						
COMIDA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL LEGUMBRES FRUTA	HORTALIZAS PASTA INTEGRAL FRUTOS SECOS FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PESCADO AZUL LÁCTEO	HORTALIZAS ARROZ INTEGRAL CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PAN INTEGRAL FRUTA	HORTALIZAS PATATA CARNE ROJA FRUTA	HORTALIZAS PASTA CARNE/PESCADO LÁCTEO
CENA	HORTALIZAS PATATA HUEVO LÁCTEO	HORTALIZAS PATATA PESCADO AZUL FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA	HORTALIZAS PATATA PESCADO BLANCO FRUTA	HORTALIZAS HARINA INTEGRAL QUESO FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL PESCADO AZUL FRUTA
EJEMPLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	INFUSIÓN PAN INTEGRAL CON TOMATE Y AOVE CEREZAS	CUAJADA CON MIEL BISCOTE INTEGRAL CON PLÁTANO Y CANELA MOLIDA	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ GALLETAS DE ACEITE INTEGRALES NECTARINA	YOGUR CON COPOS DE AVENA FRESAS	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN INTEGRAL CON TOMATE NARANJA	KÉFIR CON DADOS DE MELOCOTÓN TORTITAS CASERAS	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN MORENO CON MERMELEDA
MEDIA MAÑANA	PAN INTEGRAL QUESO FRESCO Y TOMATE	SANDÍA	PAN QUESO FRESCO, TOMATE Y LECHUGA	PLÁTANO CON ALMENDRAS	CEREZAS	SANDÍA	CEREZAS
COMIDA	SALTEADO DE ALUBIAS CON VERDURAS MELOCOTÓN	GAZPACHO TALLARINES AL PESTO NISPEROS	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN EN CONSERVA ALBARICOQUES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS Y TIRAS DE POLLO MELÓN	ENSALADA DE LENTEJAS, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTOS, APIO Y LIMÓN SANDÍA	ENSALADA PAYESA BERENJENAS RELLENAS CEREZAS	FIDEUÀ MIXTA ENSALADA DE MANZANA Y NUECES SANDÍA
MERIENDA	KÉFIR	NUECES	MELÓN	SANDÍA	MELÓN	YOGUR	ROBIOL DE BROSSAT
CENA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS SANDÍA	PAPILLOTE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y PATATA CON AJO Y PEREJIL MELÓN	PA AM OLI CON ESCALIVADA CONEJO CON CEBOLLA NECTARINA	TREMPÓ CON PICATOSTES PASTEL VERDURAS CIRUELAS	RAYA AL HORNO CON PATATAS Y TOMATE HIGOS	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO COCA DE "SOFRIT" MELÓN	GAZPACHO PA AM OLI CON SARDINAS EN CONSERVA CIRUELAS

*AOVE = ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA