



semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Puré de Calabacín Albóndigas de pollo, salsa de tomate con arroz Fruta de temporada	Macarrones con queso y salsa de tomate casera Rosada plancha Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Potaje de Garbanzo con sofrito Tortilla de calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de Verdura Atún con pisto (tomate, cebolla, pimientos y calabacín) Fruta de temporada	Cazuela de Fideos. Cinta de lomo y patatas a lo pobre Postre lácteo
2	Paella con verduras Boquerones fritos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Sopa de merluza con puerro, tomate, pimiento y cebolla Filetes rusos con Puré de patatas Fruta de temporada	Potaje de Lentejas Merluza en salsa con guisantes encebollados Fruta de temporada	Lacitos con tomate y queso Tortilla espárragos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Puchero de Arroz (pollo) Pechuga de pollo plancha, Menestra de verduras Postre lácteo
3	Cazuela de fideos Croquetas y Empanadillas al horno con Tomate picado Fruta de temporada	Puré de calabaza, puerro, zanahoria, nabos y apio Pollo en salsa con arroz Fruta de temporada	Potaje de Garbanzos Palitos de merluza con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Espirales con queso y salsa de tomate Merluza a la plancha Ensalada lechuga maíz y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de fideos (pollo) Revuelto con huevo, salchichas de pollo y patatas Postre lácteo
4	Potaje de Lentejas Boquerones fritos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de merluza con verdura Tortilla de patatas con ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Potaje de Alubias Pavo en salsa de champiñones y patatas fritas Fruta de temporada	Arroz a la cubana Merluza Plancha con salsa de cebolla y ensalada Postre lácteo
5	Lacitos con queso y salsa de tomate Calamares a la romana y zanahoria rehogada Fruta de temporada	Puré de calabaza, puerro, zanahoria, nabos y apio Albóndigas de pollo con salsa de sofrito y patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con magro y verdura Rosada a la plancha y lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas estofadas Tortilla de patatas en salsa de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Cazuela de fideos con merluza y calamares Filete de lomo cerdo adobado con guisantes encebollados Postre lácteo

**-Todos los MENÚS incluyen pan blanco (excepto los martes que será pan integral) y agua mineral.**

**Se recomienda ejercicio físico 1 hora diaria de ejercicio**

**-Elaboración e ingredientes de las salsas utilizadas.**

Todas las salsas utilizadas son caseras y elaboradas con productos frescos y naturales. Salsa de tomate: Aceite de oliva virgen, Pimiento, cebolla, zanahoria y Tomate.

Sofrito: Pimiento, cebolla y tomate. Aceite de oliva virgen. Salsa carbonara: Leche, Bacon y nata.

Salsa de verduras: Aceite de oliva virgen, cebolla, tomate y calabacín

Salsa boloñesa: Aceite de oliva virgen, tomate, carne picada, cebolla, zanahoria, pimiento. Salsa de cebolla: Aceite de oliva virgen, cebolla, ajo, perejil.

Salsa de champiñones: Aceite de oliva virgen, Pimiento, cebolla, Maizena y champiñones.

**-INFORMACIÓN PARA PERSONAS QUE PRESENTEN ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población.

**El servicio del comedor elabora MENÚS adaptados a las personas que presente alguna intolerancia o alergia alimentaria y que faciliten un certificado médico en el que se especifique su situación.**


**RECOMENDACIÓN DE MERIENDA Y CENA**

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	<b>CENA:</b> Sopa de pasta o arroz, pescado con verdura o ensalada. Fruta y/o lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, Carne o huevo. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Verdura, hortaliza, o ensalada. Pescado. Lácteo o fruta	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, o carne o huevo. Lácteo o fruta	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Lácteo y/o fruta.	<b>CENA:</b> Sopa de pasta o arroz, pescado con verdura. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Verduras u hortalizas, pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal+ proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado o huevo. Fruta y/o lácteo	<b>CENA:</b> Sopa de pasta o arroz o patata, pescado con verdura. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Sopa de pasta o arroz, pescado con ensalada y queso. Fruta.	<b>CENA:</b> Verduras, hortalizas o ensalada. Carne. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verduras, hortalizas o ensalada. pescado. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas u ensalada, pescado. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verduras u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada. Carne o huevo. Fruta.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)	<b>MERIENDA:</b> Fruta, yogur o cereal + proteína (bocadillo)
	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, carne o huevo. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada. Carne o huevo. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Sopa con pasta o arroz, patata, pescado. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> verduras u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta o lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado. Fruta