



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 Garbanzos con sofrito Tortilla de calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de Verduras Magro con tomate y patatas fritas Fruta de temporada	Puchero de Arroz (pollo) Pechuga de pollo plancha, Menestra de verduras Postre lácteo
2	Paella con verduras Calamares a la romana 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 de ajo/perejil con ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lacitos con tomate y queso Tortilla espárragos Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Potaje de Alubias Cinta de lomo y patatas a lo pobre Postre lácteo
3	Espirales con queso y salsa de tomate Merluza a la plancha Ensalada lechuga maíz y zanahoria Fruta de temporada	Puré de calabaza, puerro, zanahoria, nabos y apio Pollo en salsa con Puré de patatas Fruta de temporada	Potaje de Lentejas Palitos de merluza con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Potaje de Alubias Croquetas y Empanadillas al horno con Tomate picado Fruta de temporada	Puchero de Arroz (pollo) Revuelto con huevo, salchichas de pollo y patatas Postre lácteo
4	Potaje de Lentejas Merluza rebozada Ensalada lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y queso Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Potaje de Garbanzos Pavo en salsa de champiñones y puré de patatas Fruta de temporada	Arroz a la cubana Merluza Plancha con salsa de cebolla y ensalada Fruta de temporada	Pure de verduras Tortilla de patatas con ensalada lechuga, tomate y cebolla 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	Potaje de Alubias Filete de lomo cerdo adobado con guisantes encebollados Fruta de temporada	Lentejas estofadas Tortilla de patatas en salsa de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Arroz con magro y verdura Rosada a la plancha y lechuga, maíz y zanahoria Postre lácteo

-Todos los MENÚS incluyen pan blanco 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, tomate y aceite de oliva virgen.

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

Salsa de cebolla: aceite de oliva virgen, cebolla, ajo, perejil.

Salsa de champiñones: aceite de oliva virgen, pimiento, cebolla, maicena 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.**  
Menús revisados por Dietista-Nutricionista. Colegiada AND- 1269


**RECOMENDACIÓN DE MERIENDA Y CENA Segundo Trimestre 2025**

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. Lácteo / fruta	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, Carne o huevo. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Crema de verduras. Pescado. Lácteo o fruta	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada, pescado 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, carne 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, huevo o carne. 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, carne . 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/ lácteo	<b>CENA:</b> Verdura u hortalizas o ensalada. Pescado o huevo. Fruta o lácteo.	<b>CENA:</b> Sopa con pasta o arroz, 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. Fruta