



1° - 12°

2021 / 22

Menú elaborado bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Macarrones boloñesa Ensalada de tomate, maíz y bonito **** Carne guisada con champiñón Merluza al horno con coliflor al vapor Postre lácteo o fruta	Judías blancas estofadas con chorizo Guisantes con jamón **** Pollo a la plancha con quinoa y verdura Mero al horno con gambas y mejillones Postre lácteo o fruta	Fideúa de marisco Judías verdes rehogadas con jamón **** Huevos gratinados con bechamel Empanadillas de atún con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Pisto manchego Crema de calabacín **** Lomo empanado con arroz Sardinas al horno Postre lácteo o fruta	Sopa de cocido Rollo rehogado **** Cocido madrileño completo Lenguado al horno con patatas cocidas Postre lácteo o fruta
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Espaguetis con tomate Ensalada mixta **** Ternera asada al horno Merluza a la plancha con brocoli al vapor Postre lácteo o fruta	Judías blancas estofadas Crema de lentejas **** Albóndigas con arroz Bonito con tomate Postre lácteo o fruta	Crema de zanahoria Coles de bruselas rehogadas **** Tortilla de gambas con lechuga y tomate Salmón a la plancha con patatas cocidas Postre lácteo o fruta	Arroz con verduras Ensalada de garbanzos **** Pollo al curry con guisantes Bacalao encebollado con guisantes Postre lácteo o fruta	Sopa de picadillo Espinacas a la crema **** Hamburguesas plancha con patatas asadas Mero al horno con gambas y mejillones Postre lácteo o fruta
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Arroz con tomate Coliflor rehogada **** Lomo a la plancha con rodajas de tomate Lomos de bacaladito rebozados y lechuga Postre lácteo o fruta	Garbanzos salteados con lacón Lentejas con verdura **** Filete de pollo a la plancha y patatas fritas Gallo a la plancha con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Espaguetis carbonara Brócoli gratinado **** Jamón asado con brócoli rehogado Merluza al horno con ensalada mixta Postre lácteo o fruta	Crema de calabacín Pisto manchego **** Croquetas de jamón con rodajas de tomate Mero en salsa verde con patata cocida Postre lácteo o fruta	Judías pintas estofadas Guisantes con jamón **** Chuleta de sajonia con arroz Salmón a la plancha con patata asada Postre lácteo o fruta
Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Paella valenciana Espinacas a la crema **** Tortilla de pavo con lechuga y tomate Emperador a la plancha con judías verdes Merluza al horno con brócoli				

Enero

El buffet de ensaladas está compuesto por tomate, maíz, pepino, zanahoria y lechuga.

Platos hervidos: con caldo de verdura y aceite de girasol. Platos asados: pieza entera al horno. Todas las legumbres se elaboran de forma tradicional hervidas.

La fruta y yogures se servirán a diario incluidos los días con natillas y arroz con leche (manzana, pera, naranja, plátano) en temporada se ofrecerá melón, sandía y mandarina.