

# MENÚ JULIO 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>Arroz 3 delicias</b> (zanahoria, guisantes y maíz)  <b>Tortilla a la francesa</b> con ensalada de tomate  Fruta de temporada	<b>Crema de verduras</b>  <b>Merluza guisada</b> con pisto de verduras  Fruta de temporada	<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> <b>Pasta integral</b> con tomate frito casero  <b>Veggie albóndigas</b>  Fruta de temporada	<b>Alubias pintas guisadas</b> con verduras  <b>Pechugas de pollo a la plancha</b> con ensalada de tomate aliñado  Fruta de temporada	<b>Puré de zanahoria</b>  <b>Bacalao al horno</b> con toque de limón y ensalada verde variada  Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>Sopa de ave con pasta integral</b>  <b>Tortilla de queso</b> con tomates aliñados  Fruta de temporada	<b>Crema de verduras</b>  <b>Hamburguesa de ternera</b> a la plancha con ensalada verde variada  Fruta de temporada	<b>Alubias guisadas</b> con verduras  <b>Merluza al horno</b> con tomate aliñado  Fruta de temporada	<b>Arroz con tomate casero</b>  <b>Jamoncitos de pollo al horno</b> con ensalada verde variada  Fruta de temporada	<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> <b>Crema de calabacín</b>  <b>Garbanzos guisados</b> con verduras y dados de patata  Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> <b>Crema de puerros</b>  <b>Lentejas guisadas</b> con arroz y verduras  Fruta de temporada	<b>Arroz a la cazuela con verduras</b> (guisantes, zanahoria y maíz)  <b>Bacalao guisado</b> con pisto de verduras  Fruta de temporada	<b>Sopa de cocido</b> (garbanzos y pasta)  <b>Cocido completo</b> (pollo, col, patata, zanahoria, patata, garbanzos)  Fruta de temporada	<b>Patatas estofadas con verduras</b>  <b>Merluza a la romana</b> con ensalada variada  Fruta de temporada	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Tortilla de patatas</b> con ensalada verde variada  Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>Arroz con tomate frito casero</b>  <b>Tortilla de calabacín</b> con ensalada verde variada  <b>Fruta de temporada</b>	<b>Patatas guisadas con verduras</b>  <b>Merluza al horno</b> con ensalada verde  Fruta de temporada	<b>Crema de guisantes</b>  <b>Ternera estofada</b> con patatas y verduras  Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>  <b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> <b>Vichyssoise</b>  <b>Lacitos integrales con boloñesa de lentejas</b>  Fruta de temporada	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Tortilla de patatas</b> con ensalada verde variada  Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Vaso de leche entera Pan con hummus		Fruta fresca de temporada Pan con guacamole
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<b>Lentejas estofadas con verduras</b>  <b>Tortilla de queso</b> con ensalada de tomate aliñado  Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza y zanahoria</b>  <b>Arroz caldoso con pescado y verduras</b>  Fruta de temporada	<b>Garbanzos guisados con verduras</b>  <b>Bacalao con ajo y perejil al horno</b> con ensalada verde variada  Fruta de temporada	<b>Crema de calabacín y puerro</b>  Lasaña casera de ternera con bechamel y queso gratinado  Fruta de temporada	<b>Espaguetis integrales</b> con tomate frito casero  Pollo en salsa con ensalada verde variada  Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar

La fruta que se sirve es de temporada. Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen extra. Hemos trabajado conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecer la máxima calidad dietética de nuestros menús.