

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Garbanzos al estilo casero 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Crema de calabacín    
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas    	Boquerón a la plancha con menestra de verduras    	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con merluza  	Sopa de verduras	Macarrones con tomate (*)
Tilapia al horno con calabacín salteado  	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate  	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio 	Merluza al horno con zanahoria salteada  	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Crema de calabaza  	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria  	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria  	Macarrones con atún (*) 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado  
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

FEBRERO25 COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín (*)
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerón a la plancha con menestra de verduras 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de verduras	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con espinacas 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con atun y tomate 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

FEBRERO 25 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSÁCEAS



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerones fritos con menestra de verduras 	Jamonicos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de cocido con fideos 	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate 
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con atun y tomate 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones con tomate (*) 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín (*) 
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerón a la plancha con menestra de verduras 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de verduras 	Macarrones con tomate (*) 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Macarrones con tomate (*) 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 
Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Merluza al horno con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate 
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con tomate (*) 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<small>Energía: 484 kcal - Lípidos: 16,9 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g - Hidratos de carbono: 57,5 g - Azúcares: 13,1 g - Proteínas: 21,4 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 670 kcal - Lípidos: 22,2 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g - Hidratos de carbono: 82,6 g - Azúcares: 18,8 g - Proteínas: 29,4 g - Sal: 2,7 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 822 kcal - Lípidos: 29,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g - Hidratos de carbono: 95,2 g - Azúcares: 20,1 g - Proteínas: 37,6 g - Sal: 3,3 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </p>				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín (*)
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerones fritos con menestra de verduras 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de verduras	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con espinacas 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con atun y tomate 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Garbanzos al estilo casero 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Crema de calabacín    
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas     	Boquerones fritos con menestra de verduras     	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral    
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con merluza   	Sopa de cocido con fideos    	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado   	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria    	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada     	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate    
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral    
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate   	Cazuela de fideos    	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada   	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada  	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz   
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral    
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Crema de calabaza   	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  	Arroz con tomate 
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria   	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria    	Macarrones con atun y tomate  	Abadejo a la plancha con champiñón salteado    
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral    
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerones fritos con menestra de verduras 	Jamonicos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de cocido con fideos 	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate 
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con atun y tomate 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerones fritos con menestra de verduras 	Jamonicos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa de cocido con fideos 	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Tilapia al horno con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con atun y tomate 	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				