

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
								1	FESTIVO
4	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	5	Fruta	6	Crudité de verduras y hummus	7		8	
Espaguetis integrales al pesto Guisantes con pisto de verduras Fruta		Lentejas ecológicas guisadas con verduras y chorizo Ragú de pavo al ajillo con ensalada de zanahoria Yogur		Judías verdes rehogadas con patatas Cinta de lomo a la riojana con ensalada Fruta		Crema de verduras y legumbre Tortilla española con ensalada Fruta variada		Paella mixta con verduras y magro Tiras de merluza con ensalada de canónigos y tomate Fruta	
Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero					
11	Fruta	12	Crudité de verduras con hummus	13	Fruta	14		15	
Arroz a la cubana con tomatada casera Huevos a la plancha con ensalada mixta Yogur		Macarrones con tomate y atún Filete de rape al horno con salsa americana y ensalada Fruta		Alubias pintas con verduras San Jacobo casero con ensalada Fruta variada		NO LECTIVO		FESTIVO	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido					
18	Fruta	19	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	20	Crudité de verduras y hummus	21	Fruta	22	Fruta
Crema de calabacín con quesitos Filete de bacalao al horno con patata panadera Fruta		Ensalada de pasta Alubias blancas guisadas a la jardinera Fruta		Coliflor gratinada Hamburguesa de ternera con ensalada Yogur		Arroz con verduras y pollo Tortilla paisana con ensalada Fruta		Garbanzos ecológicos estofados con verduras Salmón crujiente con ensalada Fruta	
Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido	
25	Fruta	26	Crudité de verduras con hummus	27	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	28	Fruta	29	Fruta
Brócoli salteado Huevos rotos con patatas Fruta		Judías pintas con verduras Jamoncito de pollo al horno con ensalada Yogur		Códigos integrales gratinados Guisantes salteados Fruta		Arroz tres delicias Palometa rebozada con ensalada de maíz y manzana Fruta variada		Lentejas guisadas con verduras y jamón Chuletas de pavo con ensalada Fruta	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.