

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
1	Fruta	2	Crudité de verduras con hummus	3	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	4	Fruta	5	Fruta
Judías verdes salteadas con cebollita Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo		BOOKFAIR		Arroz con tomatada casera Ensalada de alubias blancas Fruta del tiempo		Gaspacho/ Lentejas ecológicas guisadas con verduras a la riojana Bacalao a la vizcaína con ensalada de lechuga y maíz Yogur		Espaguetis integrales con verduras y soja Escalope de pollo con ensalada de tomate Fruta	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	
8	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	9	Fruta	10	Crudité de verduras y hummus	11	Fruta	12	Fruta
Arroz salteado con pavo y champiñones Guisantes con tomate Fruta		Brócoli con jamón y zanahoria Tortilla de patata y ensalada de tomate y pepino Fruta		Gaspacho/Judías pintas con verduras Filete de pollo al ajillo y ensalada con maíz Yogur		Crema de calabacín templada Albóndigas de ternera con verduras y patata Fruta		Ensalada de pasta integral con pollo Filete de merluza a la andaluza con ensalada de non aceitunas Fruta	
Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero		Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Pan integral con queso	
15	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta	16	Crudité de verduras con hummus	17	Fruta	18	Fruta	19	Fruta
Judías verdes salteadas Macarrones con boloñesa de soja Fruta		Gaspacho/Garbanzos estofados con ternera y chorizo Filete de palometa con tomate y ensalada Yogur		Tallarines integrales al estilo Thai con verduras y soja Bollo asado a las finas hierbas y ensalada de tomate y queso Fruta		Alubias blancas guisadas con verduras Filete de lomo a la naranja con cous cous Fruta		Arroz a la marinera Huevo frito con pisto y ensalada Fruta	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	
22	Fruta	23	Fruta	24	Crudité de verduras y hummus	25	Fruta	26	
Crema templada de verduras Ragú de pavo con patatas Fruta		Arroz integral al pastor Huevos rellenos con ensalada variada Fruta		Gaspacho Lentejas a la riojana Salmón crujiente con rúcula y tomate Yogur		Macarrones con champiñones Pizza de jamón york y ensalada variada Fruta		Sándwiches medio día Fruta	
Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado			
29		30							
VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO							

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.