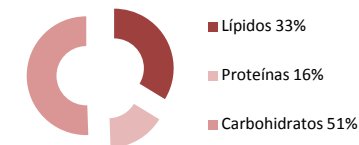




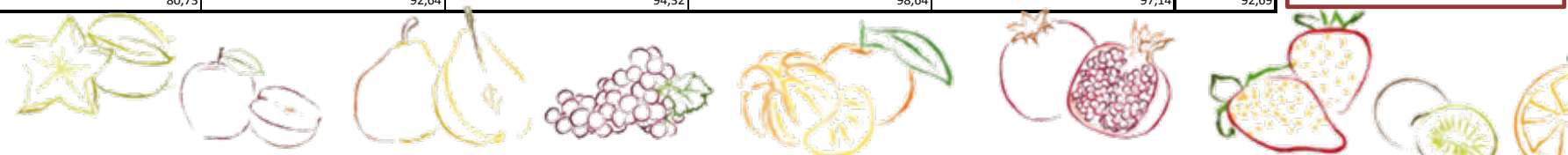
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN Salsa VERDE	TORTILLA DE PATATA	CROQUETAS DE JAMÓN		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	RABAS DE CALAMAR		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes de ir al cole



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN SIN GLUTEN		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

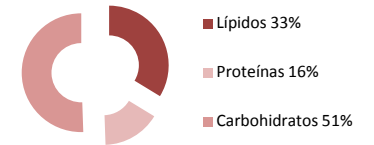
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes de ir al cole



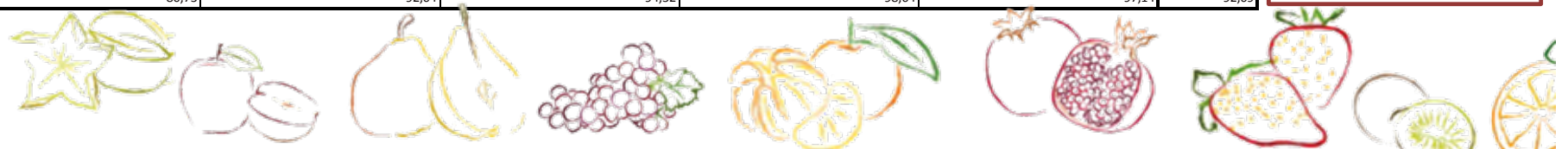
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE FIDEOS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN Salsa VERDE	TORTILLA DE PATATA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	ESPAGUETIS CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	CALAMARES CON AJITO Y PEREJIL		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	MACARRONES BOLOÑESA	FILETE DE POLLO EN Salsa CASERA DE VERDURAS	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





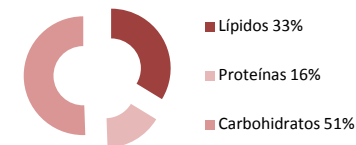
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

Desayuna antes de ir al cole

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE FIDEOS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN Salsa VERDE	CHULETA A LA PLANCHA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	ESPAGUETIS CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	JAMON A LA PLANCHA	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	CALAMARES CON AJITO Y PEREJIL		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	MACARRONES BOLOÑESA	FILETE DE POLLO EN Salsa CASERA DE VERDURITAS	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

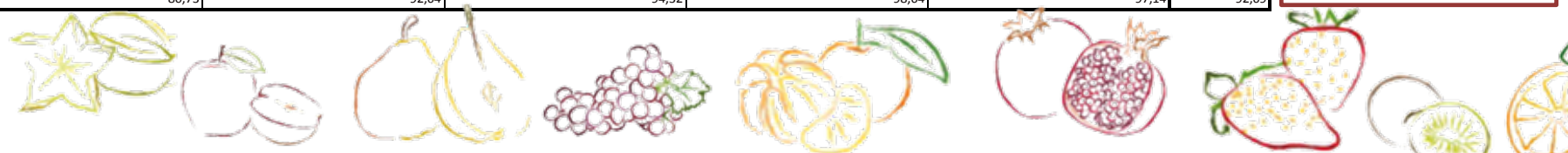
• Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





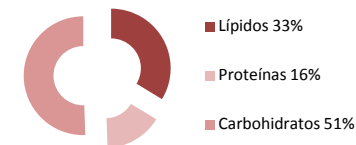
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

Desayuna antes de ir al cole

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	CHULETA A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN SALSAS VERDES	TORTILLA DE PATATA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	RABAS DE CALAMAR		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	MACARRONES BOLOÑESA	FILETE DE POLLO EN SALSAS CASERAS DE VERDURITAS	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
 • Se emplea aceite de oliva y girasol  
 • Postre: fruta de temporada.  
 • La comida va acompañada de agua.  
 • A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
 • Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años  
 • Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





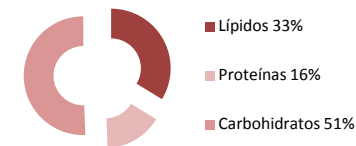
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

Desayuna antes de ir al cole

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	CHULETA A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN Salsa VERDE	TORTILLA DE PATATA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	FILETE DE PAVO	RABAS DE CALAMAR		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	MACARRONES CON TOMATE	FILETE DE POLLO EN Salsa CASERA DE VERDURITAS	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
 • Se emplea aceite de oliva y girasol  
 • Postre: fruta de temporada.  
 • La comida va acompañada de agua.  
 • A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
 • Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años  
 • Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

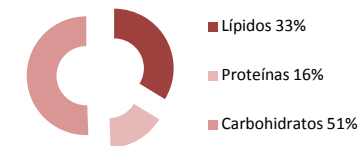




	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATATA	CROQUETAS DE JAMÓN		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	ARROZ AMARILLO CON CARNE	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes de ir al cole



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





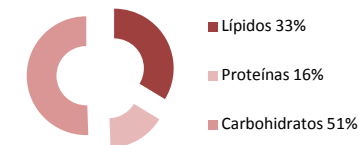
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

Desayuna antes de ir al cole

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA (SIN ATUN)	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	CHULETA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	CROQUETAS DE JAMÓN		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	ARROZ AMARILLO CON CARNE	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	FILETE DE PAVO	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	CALAMARES CON AJITO Y PEREJIL		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	FILETE A LA PLANCHA	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

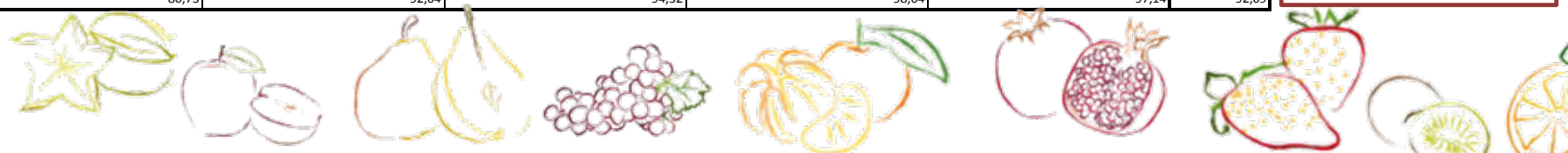
• Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





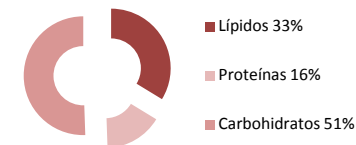
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

Desayuna antes de ir al cole

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y CALABACÍN	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA AL PERJIL	TORTILLA DE PATATA	CROQUETAS DE JAMÓN		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CON TOMATE	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	TERNERA GUISADA	RABAS DE CALAMAR		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS Y PIMIENTOS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	CREMA DE CALABACÍN	PATATAS GUISADAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	CHAMPIÑONES SALTEADOS		
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	CARNE GUISADA	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON PATATAS Y ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

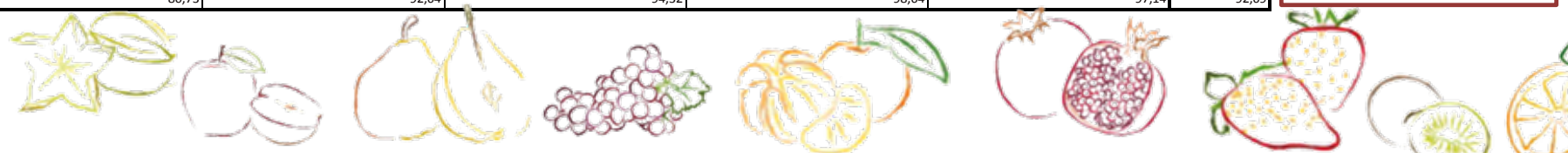
• Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%







	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE		
SEGUNDO PLATO					CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN					FRUTA DE TEMPORADA		
					PAN BLANCO		
Energía (kcal.)					709,98	709,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					30,38	30,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	

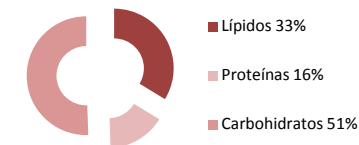
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA	PATATAS MARINERAS	ARROZ MILANESA	GARBANZOS GUIADOS	SOPA DE ESTRELLAS		
SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS A LA PLANCHA	POLLO ASADO	MERLUZA EN Salsa VERDE	TORTILLA DE PATATA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	709,98	721,70	674,08	690,07	728,43	704,85	
Lípidos (g)	29,44	22,96	20,37	22,48	33,39	25,73	
Proteínas (g)	30,38	32,27	24,86	26,94	26,31	28,15	
Carbohidrato(g)	94,55	94,77	97,35	94,84	79,30	92,16	

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	ABADEJO A LA ANDALUZA	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	RAGOUT DE TERNERA	CALAMARES CON AJITO Y PEREJIL		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	665,62	684,57	770,29	746,88	724,65	718,40	
Lípidos (g)	31,47	29,99	24,82	22,34	33,83	28,49	
Proteínas (g)	31,23	21,65	33,18	33,14	20,25	27,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	99,22	93,85	76,04	89,19	



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUIADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		
SEGUNDO PLATO	MACARRONES BOLOÑESA	FILETE DE POLLO EN Salsa CASERA DE VERDURITAS	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	COSTILLAS ASADAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CON PATATAS FRITAS		
POSTRE PAN	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO		
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal.)	605,30	730,57	775,21	725,56	801,75	727,68	
Lípidos (g)	25,36	25,47	26,11	24,83	33,29	27,01	
Proteínas (g)	16,58	32,02	41,23	28,70	28,18	29,34	
Carbohidrato(g)	80,73	92,64	94,32	98,64	97,14	92,69	

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ y Fruta de temporada.
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE PESCADO	PISTO ANDALUZ	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
SEGUNDO PLATO	DORADA AL HORNO	PAVO AL TOMILLO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	FILETES DE ABADAJEJO AL PEREJIL	TORTILLA DE PATATAS
GUARNICIÓN	CON PANADERAS	CON MAÍZ Y ZANAHORIA	CON ENSALADA DE COL	CON CHAMPIÑONES	CON ENSALADA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS	GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA CAMPERA	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ENSALADA COMPLETA
SEGUNDO PLATO	FILETES DE SARDINAS AL HORNO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON	JUREL A LA SAL	REVUELTO DE SETAS	TORTITAS DE CARNE CASERAS
GUARNICIÓN	CON PATATAS FRITAS	HIERBAS AROMÁTICAS	CON ENSALADA MIXTA	Y SALMÓN	CON SALSA DE TOMATE
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	GAZPACHO ANDALUZ	PICADILLO DE TOMATE Y PEPINO ALIÑADO	CREMA DE CALABAZA	SOPA MARAVILLA
SEGUNDO PLATO	CAZÓN EN ADOBODO	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN	PALOMETA A LA MARINERA	JAMONCITOS AL LIMÓN	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	CON ENSALADA VERDE	CON ZANAHORIA	CON ALCACHOFAS	CON CHAMPIÑONES	CON ENSALADA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

### SUGERENCIAS DE RECETA

Menestra de verduras: cebolla, ajo, judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, alcachofa, champis y jamón



Ensalada completa: con frutos secos y salmón.

**Aliño:** aceite de oliva, mostaza, limón y tomillo



Picadillo de tomate y pepino: con cebolleta, pimientos y aceitunas.

**Aliño:** aceite de oliva, menta, vinagre de jerez, limón y ajo picadito

