



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines integrales con salsa a la carbonara Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno. Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Hamburguesa a la plancha. Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Canelones del colegio Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado (sin gluten) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines sin gluten con salsa a la carbonara Croquetas de cocido (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con pasta sin gluten) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno. Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Rabas de calamar (sin gluten) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada Hamburguesa a la plancha. Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con pasta sin gluten) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo empanado (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quinoa salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con pasta sin gluten) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado Merluza enharinada sin huevo Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines integrales con salsa a la carbonara Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lomo a la plancha con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo de merluza al horno. Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Muslito de pollo con verduras y patata / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Hamburguesa a la plancha. Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y brócoli gratinado / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y calamar con arroz salteado / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza enharinada sin huevo. Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones ala boloñesa Merluza enharinada sin huevo. Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lomo a la plancha con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines integrales con salsa a la napolitana Filete de pavo empanado Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre (sin lácteos) Salchichas frescas a la plancha (sin proteína de leche ni lactosa). Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Albóndigas de carne mixta (sin proteína de leche ni lactosa). Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla a la francesa. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Pasta a la napolitana Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Muslito de pollo con verduras y patata / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre (sin lácteos) Hamburguesa a la plancha (sin proteína de leche ni lactosa). Puré de patata (sin lácteos) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo empanado. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín (sin lácteos) Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
				<p><b>1</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines integrales con salsa a la carbonara Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pavo con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y lomo / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pollo a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de verduras y carne Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Hamburguesa a la plancha. Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa. Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Canelones del colegio Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y tortilla a la francesa / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla a la francesa. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		





2021  
2022

MENÚ  
octubre



sin soja

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines integrales con salsa a la carbonara (embutido sin proteína de soja) Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Filete de pavo empanado. Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno. Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Pechuga de pollo a la plancha. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y lentejas Hamburguesa a la plancha (sin proteína de soja). Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo de jamón y queso Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (carne picada sin proteína de soja) Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumos</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		





sin gluten



sin huevo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
				<p><b>1</b></p> <p>Fideos caldosos de pescado (sin gluten) Merluza enharinada sin huevo Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>		
<p><b>4</b></p> <p>Tallarines sin gluten con salsa a la carbonara Croquetas de cocido (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras de temporada Salchichas frescas a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lomo a la plancha con ensalada / Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Arroz con salsa de tomate Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta</p>		
		<p><b>13</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Rabas de calamar (sin gluten) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Muslito de pollo con verduras y patata / Fruta</p>		
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras de temporada Hamburguesa a la plancha Puré de patata Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y brócoli gratinado / Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y calamar con arroz salteado / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quinoa salteado con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lomo a la plancha con pimiento / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta</p>		




**sin gluten**

**sin leche**

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Fideos caldosos de pescado (sin gluten) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta
<b>4</b> Tallarines integrales con salsa a la napolitana (sin gluten) Filete de pavo empanado (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	<b>5</b> Crema de verduras de temporada (sin lácteos) Salchichas frescas a la plancha (sin proteína de leche ni lactosa) Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Lenguado con patata al vapor / Fruta	<b>6</b> Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo <b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de arroz con verduras y calamar / Fruta	<b>7</b> Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón. Patatas fritas Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<b>8</b> Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas / Fruta
		<b>11</b> Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Albóndigas de carne (sin proteína de leche ni lactosa). Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada o Zumo <b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	<b>12</b> Guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Ensalada variada con aceitunas y maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo con champiñones / Fruta	<b>13</b> Pasta a la napolitana (sin gluten) Rabas de calamar (sin gluten) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Muslito de pollo con verduras y patata / Fruta
<b>18</b> Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	<b>19</b> Crema de verduras de temporada (sin lácteos) Hamburguesa a la plancha (sin proteína de leche ni lactosa) Puré de patata (sin lácteos) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	<b>20</b> Arroz seco de pollo y verduras Lomo de merluza al horno Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo <b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con espárragos / Fruta	<b>21</b> Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Estofado de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<b>22</b> Guiso de garbanzos con verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta
<b>25</b> Arroz con salsa de tomate Filete de pavo empanado (sin gluten) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta	<b>26</b> Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pollo con patata / Fruta	<b>27</b> Sopa de caldo de gallina y pollo (pasta sin gluten) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo <b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	<b>28</b> Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y tortilla a la francesa con pimiento / Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín (sin lácteos) Merluza al horno con pisto Patatas al vapor Fruta de temporada <b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y falafels con salsa / Fruta

