

<h1>Señor, permíteme renacer en tu Primavera Eterna</h1>		MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		1	2	3
		Pasta carbonara Lomos adobados con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Palometa con tomate y pimientos Fruta de temporada	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada de maíz. Fruta de temporada
		Judías verdes con tomate Pescado azul Fruta	Brócoli Pechuga de pollo Fruta	Verduras gratinadas Huevo/tortilla Lácteo
LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
6	7	8	9	10
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Merluza rebozada con ensalada Yogur-Fruta	Fideua con pollo Tortillas francesas con atún y con ensalada de tomate Fruta de temporada	Lentejas con verduras Pollo asado con ensalada de lechugas Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Empanadillas de atún con ensalada Fruta de temporada
Arroz tres delicias Pescado azul Fruta	Verduras con tomate Chuleta de pavo Fruta	Ensaladilla rusa Queso fresco Fruta	Sopa de estrellitas Pescado al horno Fruta	Ensalada variada Huevos al plato Lácteo
LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con chorizo Fingers de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla francesa de jamón con ensalada Fruta de temporada	Arroz tres delicias Alitas de pollo /contramuslos con ensalada de atún Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesa de vacuno con patatas fritas Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Medallón de calamar con ensalada de zanahorias Fruta de temporada
Verduras salteadas Pollo al limón Fruta	Ensalada variada albóndigas de ternera Fruta	Verduras salteadas Pescado a la plancha Fruta	Crema de verduras Pescadito frito Fruta	Verduras con tomate Huevo/tortilla Lácteo
LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
20	21	22	23	24
Arroz blanco con tomate. Huevos fritos. Salchichas de ave con ensalada mixta. Fruta de temporada.	Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de maíz. Gelatinas-Fruta	Espirales con atún Villaroy de york con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Pechugas de pollo empanadas con ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao Fletan en salsa con ensalada Fruta de temporada
Crema de verduras Pescado al horno Fruta	Verduras a la plancha Chuleta de pavo Fruta	Verduras gratinadas Huevo/tortilla Fruta	Ensalada de pasta Pescado azul Fruta	Ensalada de tomate Tortilla de patatas Lácteo
LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
27	28	29	30	31
Crema de zanahorias Filetes de aguja con ensalada de maíz Fruta de temporada	Lentejas con patatas Rabas de calamar con ensalada de tomate Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de atún Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta de temporada	Paella de pescado Huevos rellenos de atún Ensalada de lechuga. Fruta de temporada
Sopa de fideos Pescado a la plancha Fruta	Sopa de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Fruta	Guisantes con jamón Huevo/tortilla Fruta	Brócoli con patatas Chuleta de pavo con champiñones Fruta	Ensalada variada Lasaña vegetal Lácteo

*Legumbre con verduras: calabacín, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla.

TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, PAN INTEGRAL (Miércoles) FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.

Menú valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Lic. en Farmacia. Técnico en Nutrición. CENEO