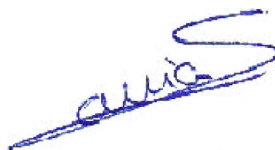


MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

PRIMER TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "payés" con queso	Leche con cacao en polvo y galletas "María"	Yogurt líquido Plátano	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con chocolate	Zumo de naranja natural Viena con mantequilla y mermelada
COMIDA	Sopa de pescado con fideos Pescado al horno con verduras Yogurt	Arroz con tomate Gallo al horno con guisantes, cebolla y calabacín Fruta	Tomate en rodajas con queso fresco Lentejas con verduras y patata Fruta	Ensalada con aguacate Sopa de arroz con trocitos de pescado, sepia y gambas Fruta	Ensalada mixta Macarrones con tomate y atún Fruta
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan integral con tomate y queso	Leche con cacao en polvo y galletas integrales	Zumo de naranja natural Viena con queso de untar	Batido de frutas natural Pan "payés" con tomate y aceite de oliva	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesito
COMIDA	Crema de calabacín Calamares a la romana con ensalada mixta Fruta	Ensalada de tomate con maíz Arroz meloso con pescado y verduras Fruta	Ensalada con atún Garbanzos con verduras Yogurt	Ensalada de pasta con queso fresco Merluza al horno con verduras asadas Fruta	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con ensalada Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.

*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.

MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

PRIMER TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con mermelada	Yogurt Galletas "Quely" con queso	Leche con cacao en polvo y galletas "María"	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y queso	Leche con cacao en polvo y cereales
COMIDA	Ensalada mixta Merluza a la plancha con arroz Fruta	Puré de verduras Salmón a la plancha con patatas asadas Fruta	Ensalada de garbanzos con atún Tortilla francesa con calabacín Fruta	Sopa de verduras con fideos Calamares a la romana con ensalada Yogurt	Ensalada mixta Pizza margarita casera Fruta
DESAYUNO	Yogurt y fruta	Batido de frutas natural Pan "payés" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y bizcocho de espelta casero	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con queso	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso
COMIDA	Sopa de verduras con estrellitas Lenguado a la plancha con ensalada Fruta	Ensalada mixta Lomos de bacalao con salsa de tomate natural y verduras Fruta	Crema de calabaza Filete de gallo con verduras y arroz Yogurt	Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con tomate en rodajas Fruta	Ensalada con queso fresco Fideuà con rape, sepia y gambas Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.

*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.

MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

SEGUNDO TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt líquido Galletas "María"	Leche con cacao en polvo y cereales	Zumo de naranja natural Viena con mermelada	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesito	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y queso
COMIDA	Ensalada de tomate con atún Pescado al horno con verdura y patata Fruta	Arroz con salsa de tomate Merluza con guisantes y champiñones Fruta	Ensalada mixta Lentejas con verduras y patata Fruta	Crema de verduras Filetes de gallo al horno con salsa de verduras y ensalada Fruta	Sopa de verduras con fideos Croquetas de bacalao tomate rodajas Yogurt
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "payés" con queso de untar	Yogurt líquido Plátano	Leche con cacao en polvo y cereales	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Batido de frutas natural Pan "payés" con tomate y aceite
COMIDA	Crema de puerros Merluza a la plancha con arroz Yogurt	Ensalada mixta Guisado de pescado con patatas y verduras Fruta	Tomate en rodajas con queso fresco Wok de tofu con verduritas y arroz Fruta	Sopa de pescado con fideos Salmón con salteado de guisantes y zanahoria Fruta	Ensalada mixta Pizza margarina casera Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.

*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.

MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

SEGUNDO TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con mermelada	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con queso	Yogurt con fruta y cereales	Leche con cacao en polvo y galletas integrales	Zumo de naranja natural Pan "payés" con queso crema
COMIDA	Ensalada mixta Canelones de espinacas Yogurt	Ensalada mixta Lomos de bacalao al horno con salsa de tomate y patatas Fruta	Sopa de verduras con estrellitas Salmón a la plancha con judías verdes y zanahoria Fruta en almíbar	Ensalada de tomate y maíz Fideuá de pescado con gambas y sepia Fruta	Ensalada con queso fresco Filete de gallo a la plancha con arroz Fruta
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y cereales	Batido de frutas natural Pan "payés" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y bizcocho de espelta casero	Zumo de naranja natural Viena con mantequilla y mermelada	Yogurt Plátano
COMIDA	Ensalada mixta Lentejas con arroz y verduras Fruta	Ensalada con queso Gallo al horno con patata asada y verduras Yogurt	Crema de calabacín Merluza a la plancha con ensalada de quinoa Fruta	Sopa de pescado con letras Rape a la plancha con ensalada Fruta	Panaché de verduras Lacitos de pasta con salsa de tomate Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.

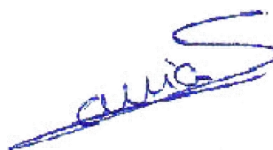
*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.

MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

TERCER TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta Galletas "María"	Zumo de naranja natural Pan "payés" con queso de untar	Leche con cacao en polvo y cereales	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Yogurt y fruta
COMIDA	Sopa de verduras con fideos Lomos de bacalao con wok de verduras Fruta	Crema de calabaza Macarrones con gambas Helado de fruta casero	Ensalada de arroz integral con atún Tortilla francesa con verduras Fruta	Potaje de judías Merluza a la plancha con ensalada Yogurt	Ensalada mixta Pescado rebozado casero con patata asada Fruta
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Leche con cacao en polvo y galletas integrales	Zumo de naranja natural Pan "payés" con queso crema	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesito	Batido de frutas natural Pan "payés" con tomate y aceite
COMIDA	Ensalada mixta Arroz con tomate y huevo frito Fruta	Sopa de pescado con fideos Lomos de bacalao a la plancha con pisto de verduras Fruta	Ensalada de garbanzos con queso fresco Filetes de gallo con patatas asadas Fruta	Crema de verduras Salmón a la plancha con cous-cous Yogurt	Ensalada de tomate Pizza margarita casera Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.


*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.

MENÚ NO CARNE Y POLLO (Educación Primaria)

TERCER TRIMESTRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y cereales	Zumo de naranja natural Viena con mermelada	Leche con cacao en polvo y galletas integrales	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y aceite	Fruta y galletas "Quely" con queso
COMIDA	Crema de calabacín Arroz con trocitos de calamar y verduras Fruta	Parrillada de verduras Merluza a la plancha con ensaladilla rusa casera Fruta	Ensalada mixta Lentejas con verduras y patata Helado o Yogurt	Ensalada de pasta con queso fresco Lenguado rebozado casero con menestra de verduras Fruta	Sopa de verduras con estrellitas Tortilla francesa con ensalada Fruta
DESAYUNO	Yogurt y fruta	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos	Leche con cacao en polvo y cereales	Zumo de naranja natural Viena con mermelada	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y queso
COMIDA	Ensalada mixta Macarrones con champiñones y salsa de tomate natural Fruta	Crema de calabacín Filete de gallo con patatas fritas Fruta	Ensalada mixta "Mongetes" con lomos de bacalao a la plancha Fruta	Sopa de pescado con fideos Salmón a la plancha y ensalada con queso fresco Yogurt	Ensalada de tomate Arroz chino con gambas Fruta

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COLEGIADO: IB0029

Firmado:



Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedades específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.

*Los menús pueden sufrir modificaciones sujetas a la oferta de alimentos específicos en el mercado.

*Todos los menús se sirven con pan payés moreno.