

MENÚ VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Parrillada de verduras y lubina o dorada a la plancha. Fruta.	Ensalada de patata con tomate, cebolla, pimiento, atún y aceitunas. Fruta.	Ensalada de garbanzos con tomate, pimiento, cebolla morada, atún y pulpo.	Gazpacho. Huevos hervidos o en tortilla. Fruta.	Judías verdes salteadas con ajo y jamón. Fruta.	Pisto de calabacín con atún y huevo hervido. Fruta.	Arroz con marisco y pescado.
CENA	Gazpacho y tosta de tomate con aguacate y queso fresco. Fruta.	Ensalada de tomate, cebolla y pimiento verde con aceite de oliva, sal y pimentón. Filetes de lomo de cerdo a la plancha. Yogur natural.	Pechuga de pollo en filetes al ajillo (a la plancha) con verduritas a la plancha de acompañamiento. Fruta.	Chipirones o calmar o sepia a la plancha con ensalada de canónigos, tomate y pepino. Yogur natural.	Crema fría de pepino con cebolla, aceite de oliva, vinagre y sal. Salmón al horno. Fruta.	Pan tostado con aceite de oliva y tomate. Jamón ibérico (una ración). Yogur natural con frutos secos y/o pasas.	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta.

MENÚ PRIMAVERA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Espárragos verdes y setas a la plancha. Pechuga de pavo a la plancha. Fruta.	Plato de parrillada de verduras con huevos a la plancha. Fruta.	Garbanzos guisados con espinacas o acelgas, arroz y bacalao. Fruta.	Arroz 3 delicias (con tortilla francesa, guisantes, zanahoria, cebolla, jamón cocido...) Fruta.	Solomillo de cerdo al horno con verduritas al horno de acompañamiento. Fruta.	Ensalada de pasta o quinoa con tomate, cebolla, atún, aguacate y aceitunas. Fruta.	Pollo asado con verduras y patatas asadas de acompañamiento. Fruta.
CENA	Verduras salteadas con huevo. Fruta.	Tostas de aceite de oliva, tomate natural y jamón serrano. Yogur y fruta.	Pescado a la plancha con ensalada de pimientos asados con cebolla, aceite de oliva, vinagre y sal. Yogur natural.	Salpicón de mariscos (con tomate, cebolla, pimientos de colores, pulpo, gambas, mejillones...) aliñado con aceite de oliva, vinagre y sal. Fruta.	Rulos "caseros" con 2 tortillas de trigo o maíz rellenas de lechuga, tomate, queso fresco, pechuga de pollo a la plancha y un poco de salsa de yogur o salsa César (casera). Fruta.	Ensalada "completa" con lechuga, piña natural y langostinos. Yogur natural.	Huevos hervidos con ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos blancos, atún y zanahoria rallada. Fruta.

MENÚ OTOÑO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos. Filetes de ternera a la plancha. Fruta.	1 plato de arroz meloso con calabaza, brócoli, cebolla, puerro y gambas (al finalizar la cocción se puede añadir una cucharada de queso de untar) Fruta.	Lentejas guisadas con patata, verdura y carne magra de pollo y/o ternera. Fruta.	Sopa de verduras. Tortilla de espárragos. Fruta.	Crema de verduras. Filetes de pollo a la plancha. Fruta.	Setas o champiñones a la plancha con sal, ajo y pimentón. Filetes de salmón a la plancha. Fruta.	Lasaña de rellena de espinacas a la crema, con un poco de queso para gratinar. Fruta.
CENA	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Lenguado o merluza a la plancha. Yogur natural.	Crema de verduras. 1 tosta de tomate (kumato), aguacate y queso fresco. Fruta.	Sepia a la plancha con ensalada de canónigos, rulo de cabra y picatostes de pan tostado. Fruta.	Bol de yogur con cereales sin azúcar (tipo copos de avena o maíz o granola), frutos secos, pasas, semillas y fruta natural. Infusión.	Ensalada de naranja (con aceite de oliva, sal y pimentón) Tortilla de gambas. Yogur natural.	Ensalada de tomate (kumato), aguacate, queso fresco y semillas de sésamo. Lubina o dorada o corvina al horno. Fruta.	Alitas de pollo al horno. Verduras al vapor, aliñadas con aceite de oliva, vinagre, sal y especias al gusto. Fruta.

MENÚ INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de verduras. Trucha al horno. 1 fruta.	Ternera guisada con verduritas y patata. 1 fruta.	Lenguado estofado con verduritas. 1 fruta.	Alubias guisadas con patata, verduras y carne al gusto. 1 fruta.	Macarrones con salsa de tomate casera y atún. 1 fruta.	Lentejas guisadas con verduritas y arroz. 1 fruta.	Arroz caldoso de marisco.
CENA	Caldo de verduras. Filetes de pollo a la plancha. 1 fruta.	Espárragos blancos. Tortilla francesa. Lonchitas de jamón ibérico. Fruta.	Crema de verduras. Tosta de queso fresco, tomate y salmón ahumado. Yogur natural.	Caldo de verduras. Lenguado o gallo o merluza a la plancha. Yogur y fruta.	Menestra de verduras. Solomillo o lomo de cerdo al horno. Yogur natural.	Lacón a la gallega con patata cocida y ensalada de tomate (kumato) y atún o sardinas en conserva. Fruta.	Verduras con taquitos de atún o bonito, todo gratinado con bechamel y un poco de queso rallado. 1 fruta.