

MAYO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
6	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
7	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
8	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
9	Pasta sin gluten con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
12	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
13	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
14	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
19	Sopa de pasta sin gluten Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Filete de ternera con patatas Yogur natural - Pan sin gluten
20	Arroz salteado con huevo y verduras Gallineta plancha con zanahoria baby y salsa de soja Sandía - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
21	Espaguettis sin gluten a la boloñesa Tortilla de pavo y champiñón con ensalada de remolacha Plátano - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Merluza a la Vizcaina con patatas panaderas Manzana Starking y Leche - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
23	Lentejas con verduras Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan sin gluten	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
27	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Helado - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
29	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
30	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten

MAYO MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
7	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
8	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
9	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
12	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Sopa de fideos ecológicos Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
20	Arroz salteado con verduras Gallineta plancha con zanahoria baby y salsa de soja Sandía - Pan	Espárragos a la vinagreta Trucha al horno Fruta - Pan
21	Espaguettis ecológicos a la boloñesa Cinta de lomo plancha con ensalada de remolacha Plátano - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Merluza a la Vizcaina con patatas panaderas Manzana Starking y Leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan integral	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
27	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
30	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

MAYO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
7	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
8	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
12	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Sopa de estrellas Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
20	Arroz salteado con huevo y verduras Gallineta plancha con zanahoria baby y salsa de soja Sandía - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espaguettis ecológicos a la boloñesa Tortilla de pavo y champiñón con ensalada de remolacha Plátano - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Merluza a la Vizcaina con patatas panaderas Manzana Starking - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan integral	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
30	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y bebida de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
7	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
8	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
12	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Sopa de estrellas Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
20	Arroz salteado con huevo y verduras Gallineta plancha con zanahoria baby y salsa de soja Sandía - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espaguettis ecológicos a la boloñesa Tortilla de pavo y champiñón con ensalada de remolacha Plátano - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Merluza a la Vizcaina con patatas panaderas Manzana Starking y bebida de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan integral	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
30	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
7	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
8	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
12	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
13	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Sopa de estrellas Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
20	Arroz salteado con huevo y verduras Boquerón en tempura con zanahoria baby y salsa de soja Sandía - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espaguettis ecológicos a la boloñesa Tortilla de pavo y champiñón con ensalada de remolacha Plátano con chocolate - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Merluza a la Vizcaina con patatas panaderas Manzana Starking y Leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
23	Verduras estilo indio Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan integral	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
30	Coliflor en vinagreta Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
6	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
7	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
8	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
9	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
12	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
14	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
19	Sopa de estrellas Hamburguesa con tomate y patatas Gelatina - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
20	Arroz salteado con huevo y verduras Lomo de cerdo en salsa de soja con tempura de verduras Sandía - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espaguetis ecológicos a la boloñesa Tortilla de pavo y champiñón con ensalada de remolacha Plátano con chocolate - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías verdes en vinagreta con tomate Lomo de cerdo con pimientos y patatas panaderas Manzana Starking y Leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras Contra de pollo asada con arroz Melón - Pan integral	Ensalada mixta Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
26	Ensalada de arroz, pavo y tomate Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
30	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan