

MAYO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan sin gluten	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Pasta sin gluten con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan sin gluten	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
14	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan sin gluten
20	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan sin gluten
22	Arroz milanés con Magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan sin gluten
25	Fideua sin gluten, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten

MAYO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Pasta sin huevo con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Caballa asada con ensalada Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos sin huevo Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos a la vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua sin huevo, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Trucha al horno Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en salsa Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata y atún Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

MAYO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata y soja sin queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo estofado con zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Fruta y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	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
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata y soja sin queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo estofado con zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Fruta y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	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
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Salchichas estofadas con tomate y verduras Escalope de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Arroz integral con tomate Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Merluza plancha con zanahoria y patata Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con salsa rosa Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Brócoli salteado Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de verduras Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias (sin guisantes) Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con pasta Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Revuelto de pavo y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Chuletas de pavo con verduras Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Ragout de morcillo y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con salsa rosa Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ternera al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde y tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero San jacobito con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada tomate y maíz Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan