

3	4	5	6	7
Salmorejo Huevo con patatas Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º carne + Yogur	Puchero de garbanzos Albóndigas de pollo a la jardinera con picadillo de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con patatas + Yogur	Macarrones gratinados Merluza a la Roteña con coliflor aliñada Fruta (*) 1º Verdura + 2º Huevo con legumbre + Yogur	Lentejas estofadas con chorizo Huevos rellenos de atún con gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur	Guiso de patatas con magro de cerdo Boquerones fritos con pisto Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º huevo + Yogur
10	11	12	13	14
Ensalada de arroz Revuelto de calabacín y jamón al ajillo con rodajas de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Carne con legumbre + Yogur	Ensalada Malagueña Carne mechada al horno y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º Huevo + Yogur	Fideos chinos con salsa de soja Merluza con ajito y perejil con ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz Fruta (*) 1º Verdura + 2º Carne con legumbre + Yogur	Salmorejo con huevo duro y jamón picado Berza con verduras de temporada Fruta (*) 1º Verdura con arroz+ 2º pescado + Yogur	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y queso fresco Bacalao dorado Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Carne + Yogur
17	18	19	20	21
Potaje de garbanzos con fideos Pavías de merluza al horno y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con arroz+ 2º pescado + yogur	Arroz con pollo y champiñones Gallo en salsa de pimientos del piquillo y puerros con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas negras Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur	Puré de calabaza, col, puerro, tapín, apio y nabo Tortilla de patatas con zanahorias aliñadas Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur	Ensalada de pasta Lagrimitas de pollo y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura + 2º carne con pasta + Yogur	*MENÚ ESPECIAL: FIN DE CURSO* Buffet Libre Helado (*) 1º Verdura + 2º Pescado + Fruta
24	25	26	27	28
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO

MENÚ "SIN ALUBIAS BLANCAS":

(*) El potaje se elaborará con garbanzos
 La fruta del postre será variada y de temporada
 El menú incluye Pan Integral y agua

SUSANAFOIX.COM
 Dietista-Nutricionista
 Colegiada CAT002488

(*) Recomendaciones cenas
 (**) Recomendaciones almuerzos