

MENÚ OTOÑO – INVIERNO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Desayuno | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Atún | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Atún | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano |
| Media mañana | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca |
| | | | | | | | |
| Almuerzo | - Crema de boniato - Conejo al horno - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Pasta con verduras - Salmón con hierbas aromáticas - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Verduras rehogadas - Patata cocida - Papillote de bacalao - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada mixta - Arroz caldoso - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de pimientos asados - Patata asada - Lubina al horno - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de tomate y aceitunas - Cocido - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Arroz cocido con salsa de tomate casera - Huevo escalfado - Atún a la plancha - Aceite de oliva - Fruta fresca |
| Merienda | - Yogur desnatado - Cereales de desayuno | - Infusión - Frutos secos | - Leche desnatada - Galletas tipo María | - Yogur desnatado - Cereales de desayuno | - Infusión - Frutos secos | - Boniato con azúcar | - Leche desnatada - Bizcocho |
| | | | | | | | |
| Cena | - Sopa de arroz y huevo cocido - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada - Sepia a la plancha - Aceite de oliva - Fruta fresca - Yogur desnatado | - Sopa de pollo con pasta - Judías verdes rehogadas - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de tomate - Muslo de pollo a la plancha - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de tomate y rúcula con kiwi y maíz - Tortilla de espinacas - Aceite de oliva - Fruta fresca - Yogur desnatado | - Crema de zanahoria - Arroz tres delicias - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de naranja (<i>remojón</i>) con patata cocida - Aceite de oliva - Fruta fresca |

MENÚ PRIMAVERA – VERANO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| Desayuno | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Atún | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Atún | - Leche desnatada - Pan con aceite de oliva y tomate - Jamón serrano |
| | | | | | | | |
| Media mañana | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca | - Fruta fresca |
| | | | | | | | |
| Almuerzo | - Gazpacho - Pollo al horno con tomate y berenjena - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada - Fritura de pescado - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Pipirrana con garbanzos - Sepia a la plancha con tomate asado - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Tomate relleno de cuscús - Pechuga de pollo a la plancha con pimientos del padrón - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Salmorejo - Papillote de lubina con juliana de verduras - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada verano con lentejas - Entrecot de ternera a la plancha con verduras - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Gazpacho - Pasta a la marinera - Aceite de oliva - Fruta fresca |
| | | | | | | | |
| Merienda | - Yogur desnatado - Cereales de desayuno | - Zumo de frutas natural - Frutos secos | - Leche desnatada - Galletas tipo María | - Yogur desnatado - Cereales de desayuno | - Zumo de frutas natural - Frutos secos | - Batido de fruta | - Sorbete de fruta |
| | | | | | | | |
| Cena | - Alcachofas salteadas - Tortilla francesa - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada primavera - Merluza en salsa verde - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada mixta con pasta - Tortilla de calabacín - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Parrillada de verdura - Salmón a la plancha - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada tropical - Brocheta de pollo - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Crema fría de melón con jamón serrano - Papillote de lenguado - Aceite de oliva - Fruta fresca | - Ensalada de garbanzos y huevo duro - Aceite de oliva - Fruta fresca |