

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures son naturales sin azúcar

1

Festivo

4	5	6	7	8
Festivo	ENSALADA DE PASTA	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ CALDO DE VERDURAS
	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con hummus / Fruta
11	12	13	14	15
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ESPAQUETIS A LA CREMA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS
HUEVOS AL HORNO	HAMBURGUESA VEGETAL	GARBANZOS ALIÑADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CROQUETAS DE ESPINACAS
A LA MALLORQUINA	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS	TORTILLA A LA FRANCESA	TORTILLA DE PATATA COCIDA	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y raol de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tofu marinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
25	26	27	28	29
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA
HUEVOS COCIDOS	CROQUETAS DE ESPINACAS	FRITO DE GARBANZOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE LENTEJAS
ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	(ajo, cebolla, zanahoria, tomate, lentejas)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa vegetal con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y seitán rebosada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com