



# MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DISTRIBUCIÓN COMIDA	ENSALADA PASTA MARISCO	VERDURA PATATA CARNE ROJA	ENSALADA LEGUMBRE CARNE BLANCA	ENSALADA PASTA MARISCO	ENSALADA LEGUMBRE HUEVO	VERDURA PATATA PESCADO BLANCO	VERDURA LEGUMBRE MARISCO
EJEMPLO COMIDA	ENSALADA DE ESPINACA BABY, TOMATE CHERRY PERA, ESPÁRRAGOS BLANCOS, LACITOS DE PASTA Y PULPO.	JUDÍA VERDE CON PATATA. HAMBURGUESA DE BUEY CON PIMIENTOS ASADOS.	ENSALADA DE LECHUGA TROCADERO, RÚCULA Y RÁBANOS CON LENTEJAS Y TIRES DE POLLO HECHO A LA PLANCHA.	PUERRO, CALABACÍN Y CHAMPIÑONES SALTEADOS CON ARROZ INTEGRAL Y RAPE.	"EMPEDRAT" DE ALUBIAS CON UN HUEVO DURO.	LUBINA AL PAPILLOTE CON PATATAS CHIPS HECHAS AL HORNO (LAMINADA FINA CON PIMENTÓN) Y LÁMINAS DE CALABACÍN.	PARRILLADA DE VERDURA. GUISO DE GARBANZOS CON CIGALAS.
DISTRIBUCIÓN CENA	VERDURA LEGUMBRE HUEVO	ENSALADA QUESO QUINOA	VERDURA PATATA PESCADO BLANCO	VERDURA PAN HUEVO	VERDURA PASTA CARNE BLANCA	ENSALADA PAN PESCADO AZUL	VERDURA PASTA CARNE BLANCA
EJEMPLO CENA	ALCACHOFAS AL HORNO TORTILLA DE CALABACÍN GUARNICIÓN DE ALUBIAS O FRIJOLES.	ENSALADA DE CANÓNIGOS Y ZANAHORIA CON QUINOA, QUESO FRESCO Y ORÉGANO.	PIMIENTOS VERDES AL HORNO CON PATATA PANADERA Y MERLUZA.	ESCALIBADA. REVOLITILLO DE HUEVO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PAN CON TOMATE.	SOPA DE FIDEOS. POLLO AL HORNO CON LÁMINAS DE CALABAZA A LA PLANCHA.	ENSALADA DE REMOLACHA. BOCADILLO DE SARDINAS EN CONSERVA.	SOPA MINESTRONE CON VERDURAS Y PASTA. PAVO A LA PLANCHA.

Vegetales

Farináceos

Proteínas