



MENÚ

MENU HIPOCALORICO

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

1

Jueves

2

Viernes

3

CREMA DE CALABACIN

PAELLA DE POLLO

PLÁTANO ECOLÓGICO

PAN INTEGRAL



LENTEJAS COMPUESTAS

PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO Y PAPAS AL HORNO

FRUTA

PAN INTEGRAL

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

LOMO ADOBADO

ENSALADA CAMPERA

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

Lunes

6

Martes

7

Miércoles

8

Jueves

9

Viernes

10

PURE DE CALABAZA

TERNERA CON TOMATE Y ARROZ BLANCO

FRUTA

PAN INTEGRAL

SOPA DOMINGUERA

MUSLO DE POLLO CON ADOBO CANARIO

ENSALADA DE PASTA

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

CREMA DE VERDURAS

PASTA CONCHA CON PAVO

PLÁTANO ECOLÓGICO

PAN INTEGRAL



SOPA DE PESCADO CON ARROZ

FILETITOS DE CERDO CON MOJO CILANTRO Y VERDURAS SALTEADAS

FRUTA

PAN INTEGRAL

POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS

PESCADO AL HORNO

ENSALADA TROPICAL

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

Lunes

13

Martes

14

Miércoles

15

Jueves

16

Viernes

17

CREMA DE ZANAHORIA

PASTA CON TOMATE Y JAMON

FRUTA

PAN INTEGRAL

RANCHO CANARIO CON JUDIAS

ATÚN ADOBADO CON PAPAS AL VAPOR

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS

TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA DE LA HUERTA

PLÁTANO ECOLÓGICO

PAN INTEGRAL



SOPA DE AVE CON HIERBABUENA

TERNERA EN SALSA CON MENESTRA REHOGADA

FRUTA

PAN INTEGRAL

PURE DE VERDURAS

POLLO A LA RIOJANA CON VERDURAS AL HORNO

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

Lunes

20

Martes

21

Miércoles

22

Jueves

23

Viernes

24

LENTEJAS COMPUESTAS

PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE Y PAPAS GUIADAS

FRUTA

PAN INTEGRAL

SOPA DOMINGUERA CON GARBANZOS Y FIDEOS

PAVO ASADO

ENSALADA DE LA CASA

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

CREMA DE CALABACIN

CARNE CON PAPAS

PLÁTANO ECOLÓGICO

PAN INTEGRAL



PURE DE BERROS

POLLO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO

FRUTA

PAN INTEGRAL

PURE DE CALABAZA

PASTA CON TOMATE Y ATÚN

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

Lunes

27

Martes

28

Miércoles

29

Jueves

30

Viernes

31

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

PESCADO AL HORNO

ENSALADA TROPICAL

FRUTA

PAN INTEGRAL

POTAJE DE ACELGAS CON LEGUMBRES

PASTA CON ATUN

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

RANCHO CANARIO

POLLO FIESTA Y PAPAS CON MOJO ROJO

PLÁTANO ECOLÓGICO

PAN INTEGRAL



SOPA DE PESCADO CON ARROZ

TERNERA CON TOMATE Y PAPAS ENCEBOLLADAS

FRUTA

PAN INTEGRAL

PURE DE ZANAHORIA

TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA VARIADA

YOGUR DESNATADO

PAN INTEGRAL

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

