

Menú

BASAL PRIMARIA

MAYO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA				1 FESTIVO	2 LIBRE DISPOSICIÓN
CENA					
COMIDA	5 Judía verde con patata al vapor Croquetas de pollo con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate) Fruta de temporada	7 Lentejas guisadas con verduras (calabaza y puerros) Contramuslo de pollo con patatas panaderas al horno Fruta de temporada	8 (aceite, albahaca y queso) Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Yogur artesano natural sin azúcar	9 Crema de verduras (calabaza y zanahoria) con picatostes Butifarra de cerdo con sofrito de tomate, calabacín y cebolla Fruta de temporada
CENA	Sopa de pollo Rape al horno con calabaza y cebolla asada Yogur	Brócoli con patata al ajillo Wok de ternera con pimientos Yogur	Gazpacho Wrap de falafel con ensalada Quéfir	Panaché de verduras Huevos rotos con jamón Fruta de temporada	Ensalada completa con frutos secos Pollo al horno con patatas "a lo pobre" Yogur
COMIDA	12 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, pepino y aceitunas) Fruta de temporada	13 Brócoli con patata Albóndigas mixtas a guisadas con champiñones Fruta de temporada	14 Arroz con jamón dulce y guisantes Pescadilla a la marinera Fruta de temporada	15 Alubias blancas salteadas con aceite y perejil Muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada	16 Espirales a la napolitana (tomate y albahaca) Lomo rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Helado
CENA	Hummus con bastones de zanahoria Empanada de atún Yogur	Crema de verduras Revuelto de huevo con alcachofas Yogur	Espinacas saltadas con pasas Pinchos de cerdo adobados con patata al caliu Yogur	Quinoa con verduras Tortilla francesa con champiñones Yogur	Ensalada completa Lenguado al horno con boniato Fruta de temporada
COMIDA	19 Judía verde con patata Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	20 Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada	21 Crema de calabaza Ragú de pavo con patata en dados Fruta de temporada	22 Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada mixta, zanahoria y cebolla) Merluza a las finas hierbas con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	23 Garbanzos estofados Pollo al ajillo con champiñones Yogur artesano natural sin azúcar
CENA	Sopa de tomate Sandwich vegetal con salmón ahumado y philadelphia Yogur	Tempura de verduras Dorada al horno con zanahoria baby Yogur con almendras	Guisantes a la francesa Falafel con salsa de yogur Quéfir	Ensalada mixta Tortilla francesa con ensalada Yogur	Cuscús salteado con verduras y pasas Lomo con puerros y calabaza al horno Fruta de temporada
COMIDA	26 Crema de verduras (puerros, zanahoria y calabacín) con picatostes Pizza de jamón dulce y queso Fruta de temporada	27 Lentejas guisadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	28 Ensalada de pasta (aceitunas, maíz y zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno con chips Fruta de temporada	29 Panaché (judía verde, brócoli, patata y guisantes) Salchichas del país a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Yogur artesano natural sin azúcar	30 Arroz con tomate Tilapia al horno con verduras salteadas (calabacín y zanahoria baby) Fruta de temporada
CENA	"Trinxat" de verduras Pollo a la plancha con pimientos al horno Yogur	Alcachofas salteadas con jamón Merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur	Cogollos con atún Lomo a la plancha con ensalada de quinoa Yogur	Vichyssoise Croquetas de espinacas con ensalada Fruta de temporada	Espinacas con patata Quiche de verduras con tomate aderezado Yogur