

Menú

BASAL SECUNDARIA

ENERO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
COMIDA									
CENA									
COMIDA									
CENA									
COMIDA									
CENA									
COMIDA									
CENA									
COMIDA									
CENA									

LUNES

COMIDA

12 Lacitos a la napolitana (tomate y albahaca)
Coliflor a la gallega

Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Tilapia al horno con zanahoria baby
Fruta del tiempo

CENA

Puré de zanahoria
Wok de tiras de ternera con verduras
Yogur con fruta

COMIDA

19 Sopa de la abuela con pasta
Acelgas con patata

Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, olivas y tomate)
Alitas de pollo con tomate a las hierbas provenzales
Fruta del tiempo

CENA

Espinacas con patata
Hamburguesa de pollo a la plancha con verduras salteadas
Yogur

COMIDA

26 Arroz con verduras (guisantes, calabaza y pimiento rojo)
Coliflor con patata

Cabeza de lomo al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas)
Huevos gratinados con bechamel
Fruta del tiempo

CENA

Acelgas con patata
Fajitas de verduras y falafel
Miel y requesón

COMIDA



CENA



MARTES

COMIDA

13 Crema de calabacín
Arroz 3 delicias

Albóndigas mixtas con tomate y champiñones
Buñuelos de bacalao con ensalada
Fruta del tiempo

CENA

Sopa juliana
Bacalao al pilpil con piparrada
Yogur

COMIDA

20 Brócoli la crema (queso y bechamel)
Paella vegetal

Lomo rebozado casero con chips
Fogonero al horno con ensalada
Fruta del tiempo

CENA

Hummus con bastoncitos
Merluza al horno con ensalada
Yogur

COMIDA

27 Trinchado de verduras (col, patata y zanahoria)
Graten de patata

Estofado de pollo con pimientos, cebolla y champiñones
Calamares a la romana con ensalada
Fruta del tiempo

CENA

Sopa minestrone con arroz
Tortilla francesa con ensalada
Yogur

COMIDA



CENA



MIÉRCOLES

COMIDA

14 Judías blancas guisadas con verduras (calabaza y cebolla)
Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Cola de rape con patatas panadera
Fruta del tiempo

CENA

Ensalada capresse
Huevos estrellados con patatas
Yogur

COMIDA

21 Lentejas guisadas con pimientos y calabaza
Panaché de verduras

Contra muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas)
Revuelto de huevo con champiñones
Yogur natural sostenible sin azúcar

CENA

Crema de verduras
Tortilla francesa con láminas de berenjena
Mandarinas

COMIDA

28 Macarrones a la boloñesa vegetal (salsa tomate, cebolla, zanahoria y calabacín)
Puré de verduras

Tilapia al horno con limón y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
Lomo a la plancha con tomate al horno
Fruta del tiempo

CENA

Puré de verduras
Pavo a la plancha con alcachofas al horno
Yogur

COMIDA



CENA



JUEVES

COMIDA

8 Sopa de pescado con fideos
Judía verde con patata

Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y olivas)
Bacalao con pimientos al horno
Fruta del tiempo

CENA

Judía verde salteada con jamón
Contra muslo de pollo a la plancha con tomate provenzal
Yogur con kiwi

COMIDA

15 Arroz a la cazuela (champiñones y puerros)
Brócoli con patata

Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas)
Huevos duros con tomate y cuscús
Yogur natural sostenible sin azúcar

CENA

Alcachofas salteadas con jamón
Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla confitada
Bol de frutas

COMIDA

22 Arroz con sofrito de salsa de tomate y cebolla
Sopa de verduras en juliana

Pescadito al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas)
Magra de cerdo en salsa de verduras
Fruta del tiempo

CENA

Coliflor a la gallega
Magra de cerdo con verduras al horno
Yogur

COMIDA

29 Garbanzos estofados con espinacas
Arroz a la milanesa

Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz y olivas)
Pavo a la plancha con zanahoria baby
Yogur natural sostenible sin azúcar

CENA

Menestra de verduras
Hamburguesa de ternera con pimientos
Fruta del tiempo

COMIDA



CENA



VIERNES

COMIDA

9 Crema de verduras de temporada (zanahoria, calabaza y puerro)
Cuscús con verduras

Butifarra de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y olivas)
Revuelto de huevo con calabacín al horno
Yogur natural sostenible sin azúcar

CENA

Quinoa salteada con verduras
Perca al horno con ensalada
Fruta del tiempo

COMIDA

16 Tricolor de verduras (judía verde, patata y zanahoria)
Espinacas a la catalana

Estofado de pavo con verduras (calabaza y guisantes)
Fogonero al horno con ensalada
Fruta del tiempo

CENA

Crema de champiñones con picatostes
Varitas de merluza con ensalada
Yogur

COMIDA

23 Judía verde con patata
Pasta salteada con ajo

Estofado de ternera con calabacín y zanahoria
Nuggets de pollo con salteado de pimientos
Fruta del tiempo

CENA

Sopa de pescado con fideos
Wok de gambitas con verduras
Fruta del tiempo

COMIDA

30 Crema de calabaza con picatostes
Fideos a la cazuela

Pizza de jamón dulce y queso
Bacalao al horno con ensalada
Fruta del tiempo

CENA

Guisantes con patata
Brocheta de pollo adobado con ensalada
Yogur

COMIDA



CENA

