

# Menú

BASAL PRIMARIA

MAYO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					1 <b>FESTIVO</b>
CENA					
COMIDA	4 Arroz integral con salsa de tomate Croquetas de pollo con verduras salteadas (calabacín y zanahoria) Fruta del tiempo	5 Garbanzos estofados con verduras (calabaza y pimientos) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta del tiempo y pan integral	6 Fideuá de verduras (judía verde y guisantes) Merluza al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Fruta del tiempo y pan integral	7 "Trinxat" de verduras Lentejas con sofrito de hortalizas (tomate, cebolla y zanahoria) Yogur sostenible natural sin azúcar	8 Crema de calabacín con picatostes Salchichas de cerdo a la plancha con ensalada (tomate, maíz y aceitunas) Fruta del tiempo
CENA	Sopa de pollo Cola de rape a la plancha con ensalada Yogur	Brócoli salteado con ajo y perejil Wok de pavo con pimientos Yogur	Menestra de verduras Lomo a la plancha con berenjena al horno Yogurt de cabra	Ensalada completa con frutos secos Huevos rotos con jamón Fruta del tiempo	Pizza Pollo al horno con patatas "a lo pobre" Yogur
COMIDA	11 Sopa vegetal con pasta Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, pepino y aceitunas) Fruta del tiempo y pan integral	12 Alubias estofadas con zanahoria y calabacín Lomo rebozado con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Fruta del tiempo	13 Arroz pilaf con huevo duro Tilapia al horno con chips Fruta del tiempo	14 Puré de verduras con picatostes (calabaza y puerros) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta del tiempo y pan integral	15 Judía verde con patata Lacitos a la boloñesa vegetal (salsa de tomate, cebolla y soja texturizada) Yogur sostenible natural sin azúcar
CENA	Hummus con bastoncillos de zanahoria Empanada de atún Yogur	Crema de melón Bacalao al horno con cebolla confitada Yogur	Espinacas a la catalana Pinchos de cerdo adobados con ensalada Yogur	Rollitos de espárragos con jamón Revuelto de huevo con champiñones Yogur	Ensalada completa con frutos secos Pavo al horno con ensalada Brocheta de fruta
COMIDA	18 Brócoli con patata Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta del tiempo	19 Pizza margarita Garbanzos estofados con zanahoria y cebolla Fruta del tiempo	20 Crema de patata y calabacín Estofado de pavo con guisantes y champiñones Fruta del tiempo y pan integral	21 Lentejas con sofrito de verduras Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Yogur sostenible natural sin azúcar	22 <b>FESTIVO</b>
CENA	Sopa juliana Sandwix vegetal con salmón marinado y queso Yogur	Tempura de verduras Tortilla francesa con zanahoria baby Yogur con almendras	Judía verde con beicon Dorada al horno con ensalada Yogur	Sopa de tomate Bistec de ternera con puerros y calabaza al horno Fruta del tiempo	
COMIDA	25 <b>FESTIVO</b>	26 Arroz con verduras (pimientos, guisantes y setas) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta del tiempo y pan integral	27 Crema de verduras con picatostes (zanahoria y cebolla) Estofado de ave con patatas a dados Fruta del tiempo	28 Espaguetis integrales con tomate Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Yogur sostenible natural sin azúcar	29 Lentejas estofadas con calabacín y quinoa Contra muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta del tiempo
CENA		"Trinxat" de verduras Pavo a la plancha con cuscús Yogur	Alcachofas con salsa romesco Lubina al horno con ensalada Yogur	Quinoa saltada con pollo y verduras Fruta del tiempo	Ensalada de espinacas y queso feta Huevos rellenos Yogur