

# Menú

BASAL SECUNDARIA

MAYO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					1 <b>FESTIVO</b>
CENA					
COMIDA	4 Arroz integral con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla ... Croquetas de jamón con verduras salteadas (calabaza y zanahoria) Tilapia al horno con ensalada Fruta del tiempo	5 Garbanzos estofados con verduras (calabaza y pimientos) Puré de brócoli ... Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Lomo a la miel y mostaza con cuscús Fruta del tiempo y pan integral	6 Patatas al gratén (bechamel y queso) Acelgas salteadas con uvas pasas ... Merluza al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Contra muslo de pollo a la plancha con pimientos al horno Fruta del tiempo	7 Crema de calabacín con picatostes Lacitos al pesto ... Lentejas con sofrido de hortalizas (tomate, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con ensalada Yogur sostenible natural sin azúcar	8 Fideos en la cazuela Tricolor de verduras ... Salchichas de cerdo a la plancha con ensalada (tomate, maíz y aceitunas) Calamares a la romana con 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 Yogur de cabra	Ensalada completa con frutos secos Huevos rotos con jamón Yogur	Pizza Pollo al horno con patatas "a lo pobre" Yogur
COMIDA	11 Sopa vegetal con pasta Menestra de verduras ... Tortilla de patata con ensalada (lechuga, cogollo y aceitunas) Empanadillas de atún con arroz Fruta del tiempo y pan integral	12 Alubias estofadas con zanahoria y calabacín Crema de verduras ... Lomo rebozado con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Colas de rape en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo	13 Ensalada de arroz (huevo duro, zanahoria rallada, aceitunas y maíz) Espirales en la napolitana (tomate y albahaca) ... Tilapia al horno con chips Dados de pavo saltados con ensalada Fruta del tiempo	14 Puré de verduras con picatostes (calabaza y puerros) Ensalada de lentejas ... Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Luce al horno Fruta del tiempo y pan integral	15 Judía verde con patata Espinacas a la crema ... Lacitos en la boloñesa vegetal (salsa de tomate, cebolla y soja texturizada) Tortilla francesa con ensalada 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	Rollos de espárragos y 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 Ensalada de pasta ... Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Rollos de primavera con calabacín al horno Fruta del tiempo	19 Arroz con tomate Brócoli a la gallega ... Lentejas guisadas con zanahoria y cebolla Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta del tiempo	20 Crema de patata y calabaza Canelones de carne gratinados ... Estofado de pavo con guisantes y champiñones Merluza en las finas hierbas con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta del tiempo y pan integral	21 Garbanzos estofados con espinacas Arroz 3 delicias ... Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Frankfurt con patatas Yogur sostenible natural sin azúcar	22 <b>FESTIVO</b>
CENA	Sopa juliana Sándwich vegetal con salmón ahumado 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) Panaché de verduras ... Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Merluza al horno con verduras salteadas Fruta del tiempo y pan integral	27 Ensalada de patata (tomate, atún y aceitunas) Coliflor gratinada ... Estofado de ternera con calabaza y zanahoria Cola de rape con ensalada Fruta del tiempo	28 Espaguetis integrales con tomate Vichyssoise con picatostes ... Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Butifarra de cerdo con secas Yogur sostenible natural sin azúcar	29 Lentejas estofadas con calabaza y quinoa Ensalada tropical de pasta (maíz, surimi, piña y salsa rosa) ... Contra muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Huevos duros con tomate 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 salteada con pollo y verduras Fruta del tiempo	Ensalada de espinacas y queso feta Huevos rellenos Yogur