



MENÚ ENTRETIEPO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrante: Ensalada de zanahoria rallada, col y manzana Primer plato: Lentejas guisadas con verduras Segundo plato: Filete de pollo al horno con especias suaves Postre: Pera	Entrante: Ensalada verde con tomate cherry y pipas Primer plato: Crema de calabaza y zanahoria Segundo plato: Tortilla de patata con cebolla Postre: Yogur	Entrante: Ensalada de garbanzos, pimiento rojo y pepino Primer plato: Pasta con salsa casera de tomate Segundo plato: Albóndigas de carne con zanahoria Postre: Mandarina	Entrante: Ensalada de arroz integral, lentejas y maíz Primer plato: Sopa de verduras Segundo plato: Filete de merluza a la plancha con limón Postre: Plátano	Entrante: Ensalada de remolacha y manzana con vinagreta suave Primer plato: Arroz con calabaza y cebolla Segundo plato: Nuggets vegetales caseros Postre: Yogur natural
Entrante: Ensalada campera Primer plato: Crema de espinacas con patata Segundo plato: Hamburguesa de ternera al horno Postre: Kiwi	Entrante: Ensalada de pasta fría con atún y vegetales Primer plato: Guiso de alubias con zanahoria y calabacín Segundo plato: Tortilla de calabacín Postre: Yogur	Entrante: Ensalada de col lombarda, zanahoria y manzana Primer plato: Arroz con garbanzos y pimientos Segundo plato: Filete de pollo empanado al horno Postre: Mandarina	Entrante: Ensalada de tomate, pepino y albahaca Primer plato: Puré de calabacín y cebolla Segundo plato: Filete de pescado blanco en salsa suave Postre: Melocotón	Entrante: Ensalada de brotes verdes con zanahoria Primer plato: Macarrones con boloñesa de lentejas Segundo plato: Tortilla francesa Postre: Yogur con frutas



MENÚ ENTRETIEMPO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrante: Ensalada de arroz, huevo y zanahoria Primer plato: Guiso de lentejas con puerro Segundo plato: Albóndigas de pollo al horno Postre: Plátano	Entrante: Ensalada de espinacas frescas, manzana y nueces Primer plato: Puré de coliflor y calabaza Segundo plato: Tortilla de berenjena Postre: Yogur	Entrante: Ensalada de garbanzos y verduras Primer plato: Sopa de fideos Segundo plato: Filete de merluza al horno Postre: Mandarina	Entrante: Ensalada mixta con maíz y zanahoria rallada Primer plato: Arroz integral con verduras Segundo plato: Hamburguesa de ternera al horno Postre: Pera	Entrante: Ensalada de couscous con tomate y pepino Primer plato: Crema de zanahoria y puerro Segundo plato: Tortilla de espinacas Postre: Yogur natural
Entrante: Ensalada de lentejas con arroz y pimienta Primer plato: Puré de calabaza y puerro Segundo plato: Filete de pollo con patatas al horno Postre: Sandía	Entrante: Ensalada de zanahoria, tomate y manzana Primer plato: Sopa de arroz con verduras Segundo plato: Albóndigas de carne en salsa Postre: Yogur	Entrante: Ensalada de garbanzos con zanahoria rallada Primer plato: Pasta al pesto suave Segundo plato: Tortilla de patata Postre: Mandarina	Entrante: Ensalada templada de alubias y arroz Primer plato: Arroz con calabacín y espinacas Segundo plato: Pescado al vapor con zanahoria Postre: Plátano	Entrante: Ensalada de col y zanahoria con naranja Primer plato: Crema de espinacas Segundo plato: Hamburguesa vegetal Postre: Yogur