

ENERO 2023

MENÚ HIPOCALÓRICOS

		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	PRIMER PLATO	PURÉ DE HORTALIZAS	POTAJE DE LENTEJAS	CREMA DE GUISANTES	POTAJE DE VERDURAS		SALMOREJO	ENSALADA CAMPERA
	SEGUNDO PLATO	FIDEUÁ MIXTA	TILAPIA ASADA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	TORTILLA PAISANA	MENÚ ESPECIAL	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	CANELONES BOLOÑESA
	GUARNICIÓN		ENSALADILLA PARISINA		ZANAHORIAS BABY			
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
CENA	PRIMER PLATO	SOPA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	CALDO DE PESCADO		SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS	PURÉ DE ESPINACAS	SOPA DE FIDEOS
	SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	LOMO EN SALSA DE MANZANA	POLLO FINAS HIERBAS	MENÚ ESPECIAL	MERLUZA A LA CAZUELA	REVUELTO DE PIMIENTOS	TOMATES RELLENOS
	GUARNICIÓN		ENSALADA MIXTA	MENESTRA		MENESTRA DE VERDURAS		
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO

MARZO 2023

MENÚ HIPOCALÓRICOS

		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12	
COMIDA	PRIMER PLATO	CREMA DE ESPINACAS	REHOGADO DE LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS	CALDO DE CILANTRO	PURÉ DE LA HUERTA	SOPA DE FIDEOS	GAZPACHO	
	SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SALSA	FOGONERO AL HORNO	TORTILLA DE VERDURAS	POLLO AL HORNO	MERLUZA AL HORNO	ROPA VIEJA	ARROZ A LA CUBANA	
	GUARNICIÓN	MENESTRA DE VERDURAS	VERDURITAS CRUJIENTES	ENSALADA DE COL	HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	ENSALADA COMPLETA			
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
CENA	PRIMER PLATO	SOPA JARDINERA	CREMA DE GUISANTES	SOPA DE MARISCO	SOPA DE ESTRELLAS	PURÉ DE ACELGAS	CREMA DE BERROS	SOPA MINSTRONE	
	SEGUNDO PLATO	PASTEL DE CARNE	LOMO EN PEPITORIA	ESCALOPE A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS EN SALSA	ESPAGUETIS NAPOLITANA	MERLUZA A LA VASCA	TORTILLA CAMPERA	
	GUARNICIÓN		MENESTRA DE VERDURAS	VERDURAS ASADAS	ARROZ BLANCO		MENESTRA DE VERDURAS		
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO

*El menú del día 8 de marzo puede sufrir cambios por festivo del centro

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ HIPOCALÓRICOS

		LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10	
COMIDA	PRIMER PLATO	CREMA HORTELANA	FABADA	PURÉ DE ESPINACAS	CALDO DE ARROZ	CREMA DE LEGUMBRES	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA	
	SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN CALDO	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA PAISANA	POLLO ASADO	CERDO AL HORNO	TERNERA EN SALSAS	PIZZA DE PAVO	
	GUARNICIÓN	PURÉ DE PAPAS	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE	HABICHUELAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS	ENSALADA VERDE			
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
CENA	PRIMER PLATO	SOPA DE APIO	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS	CREMA DE ACELGAS	SOPA DE POLLO	PURÉ DE BERROS	SOPA DE PESCADO	
	SEGUNDO PLATO	ARROZ CON VERDURAS	ROTTIE DE PAVO	FOGONERO AL HORNO	CODITOS CON VERDURAS	SALPICÓN DE PESCADO	ARROZ TRES DELICIAS	PASTEL DE CARNE	
	GUARNICIÓN		ZANAHORIAS BABY	ENSALADILLA COMÚN					
	POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO

*El menú del día 8 de septiembre puede sufrir cambios por festivo

