



MENÚ TIPO 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada 1 Garbanzos con chorizo y huevo Fruta Pan integral	Ensalada 2 Pasta integral con York y verduras Fruta Pan integral	Ensalada 3 Lentejas estofadas Fruta Pan integral	Ensalada 22 Pollo asado con manzana Fruta Pan integral	Ensalada 5 Paella de marisco Fruta Pan integral
Crema de alubias con calabaza. Merluza en salsa Fruta Pan integral	Rollito de york con verduras Macarrones integrales con tomate huevo y queso Fruta Pan integral	Ensalada 25 Cocido completo Fruta Pan integral	Ensalada 9 Arroz a la cubana con salchicha Fruta Pan integral	Ensalada 10 Guiso de aletría con bacalao Fruta Pan integral
Ensalada 11 Potaje con albóndigas de bacalao Fruta Pan integral	Ensalada 12 Lasaña de carne y verduras Fruta Pan integral	Ensalada 13 Lentejas con chorizo Fruta Pan integral	Ensalada 14 Arroz con pollo y verduras Fruta Pan integral	Ensalada 15 Asado de pescado Fruta Pan integral
Ensalada 16 Lentejas con costillejas. Fruta Pan integral	Ensalada 17 Pasta integral con salmón Fruta Pan integral	Ensalada 18 Olla gitana Fruta Pan integral	Ensalada 19 Estofado de ternera Fruta Pan integral	Ensalada 3 Sopa de pescado con arroz Fruta Pan integral
Ensalada 16 Habichuelas estofadas con chorizo Fruta Pan integral	Ensalada 20 Espaguetis integrales boloñesa Fruta Pan integral	Ensalada 21 Arroz con magra y garbanzos Fruta Pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patatas y ensalada Fruta Pan integral	Rollito de york con verduras Fideua de pescado Fruta Pan integral
Ensalada 22 Lentejas con arroz Fruta Pan integral	Ensalada 2 Macarrones integrales con tomate y atún Fruta Pan integral	Ensalada 4 Olla de cerdo con alubias Fruta Pan integral	Ensalada 23 Guiso de pavo con champiñón Fruta Pan integral	Ensalada 3 Arroz abanda Fruta Pan integral



FICHAS TÉCNICAS

DIA 1

117 G. de **ENSALADA 1**

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 10 G. de Huevo duro, 10 G. de Jamón de York (cocido), 7 G. de pan tostado, 5 G. de Aceite de oliva.

208 G. de **GARBANZOS CON HUEVO Y CHORIZO**

Ingredientes: 90 G. de Patatas, 50 G. de Garbanzos, 30 G. de Huevo, 20 G. de Cebollas, 10G. de Chorizo, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Pimentón.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 2

107 G. de **ENSALADA 2**

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Queso de Burgos, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.

295 G. de **PASTA INTEGRAL CON YORK Y VERDURAS**

Ingredientes: 90 G. de Champiñones, 70 G. de PASTA INTEGRAL, 70 G. de Tomate, 35 G. de Jamón de York (cocido), 20 G. de Cebollas, 8 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Orégano seco, 1 G. de Ajo.

30 G de pan integral

150 G de fruta fresca

Día 3

126 G. de **ENSALADA 3**



Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceitunas verdes.

147 G. de **LENTEJAS ESTOFADAS**

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 40 G. de Zanahorias, 30 G. de Cebollas, 7 G. vinagre, 5 G. de Chorizo, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Tomate.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 4

177 G. de **ENSALADA 22**

Ingredientes: 100 G. de Patata hervida, 50 G. de Tomate, 10 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Pimiento, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Aceitunas verdes.

263 G. de **POLLO ASADO CON MANZANAS**

Ingredientes: 151 G. de Manzanas, 65 G. de Pollo sin deshuesar, 20 G. de Zumo de manzana, 20 G. de Cebollas, 7 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

150 G de fruta fresca

Día 5

92 G. de **ENSALADA 5**

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 20 G. de Piña natural, 15 G. de Pavo, pechuga fiambre, 10 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

230 G. de **PAELLA DE MARISCO Y PESCADO**

Ingredientes: 69 G. de Arroz, 50 G. de Tomate, 25 G. de Pimiento, 19 G. de Mero, 19 G. de Calamares, 19 G. de Cebollas, 10 G. de Almejas Frescas, 9 G. de Gambas, 6 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Ajo, 1 G. de Caldo vegetal, 1 G. de Perejil.

30 G. de Pan integral

120 G. de fruta fresca



Día 6

194 G. de **CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA**

Ingredientes: 150 G. de Calabaza, 25 G. de Patatas, 15 G. de Alubias Secas, 4 G. de Aceite de oliva.

160 G. de **MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA**

Ingredientes: 90 G. de Merluza, 30 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Harina de trigo.

30 G. de Pan integral

120 G de fruta fresca

Día 7

210 G. de **ROLLITO DE VERDURAS CON YORK**

Ingredientes: 50 G. de Zanahorias, 50 G. de Col verde, 40 G. de Jamón de York (cocido), 40 G. de Lombarda, 30 G. de Lechuga.

193 G. de **MACARRONES CON TOMATE, HUEVO Y QUESO**

Ingredientes: 80 G. de Macarrones, 50 G. de huevo, 30 G. de Salsa de tomate, 20 G. de queso, 10 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva

30 G. de Pan integral

120 G de fruta fresca

Día 8

100 G. de **ENSALADA 25**

Ingredientes: 80 G. Tomate, 15 G. de olivas sin hueso, 5 G. de Aceite de oliva.

246 G. de **COCIDO CON ALBÓNDIGAS**

Ingredientes: 90 G. de Patatas, 30 G. de Zanahorias, 22 G. de Garbanzos, 20 G. de Pollo pechuga, 18 G. de Pavo, muslo, 15 G. de Cerdo - magro, 15 G. de Ternera - magra, 15 G. de Pasta de Sémola de trigo, 8 G. de Pan, 7 G. de Apio, 3 G. de Huevo, 1 G. de Ajo, 1 G. de Piñones, 1 G. de Perejil.



30 G. de Pan integral

120 G. de fruta.

Día 9

109 G. de **ENSALADA 9**

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 10 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Huevo, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Aceitunas negras.

210 G. de **ARROZ A LA CUBANA**

Ingredientes: 75 G. de Tomate, 45 G. de Huevo, 40 G. de Arroz, 35 G. de Salchicha Fresca, 8 G. de Cebollas, 7 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 10

97 G. de **ENSALADA 10**

Ingredientes: 48 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 12 G. de Jamón de York (cocido), 10 G. de Soja germinada (Brotes), 8 G. de Aceite de oliva.

286 G. de **GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO**

Ingredientes: 75 G. de Patatas, 65 G. de Bacalao fresco, 40 G. de Pimiento, 30 G. de Fideos, 20 G. de Puerros, 18 G. de Judías verdes, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Guisantes frescos, 8 G. de Cebollas, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 11

122 G. de **ENSALADA 11**

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Pepinos, 7 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva.



241 G. de **POTAJE DE ESPINACAS CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO**

Ingredientes: 59 G. de Patatas, 34 G. de Bacalao fresco, 29 G. de Tomate, 29 G. de Garbanzos, 24 G. de Espinacas, 22 G. de Cebollas, 15 G. de Pan, 10 G. de Huevo, 10 G. de Pasta, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Pimentón, 1 G. de Comino, 1 G. de Zumo de limón, 1 G. de Ajo, 1 G. de Piñones.

30 G. de Pan integral

150 G. de Fruta fresca

Día 12

119 G. de **ENSALADA 12**

Ingredientes: 35 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Espárragos, 12 G. de Pavo, pechuga fiambre, 7 G. de Aceite de oliva.

206 G. de **LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS**

Ingredientes: 50 G. de Placas de Lasaña, 30 G. de Ternera - magra, 30 G. de Cerdo magro, 25 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 15 G. de Berenjenas, 15 G. de Pimiento, 7 G. de Queso rallado, 7 G. de Leche de vaca semidesnatada, 7 G. de Harina de trigo, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Nuez moscada.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 13

125 G. de **ENSALADA 13**

Ingredientes: 45 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 25 G. de Zanahorias, 5 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Aceitunas negras.

170 G. de **LENTEJAS CON CHORIZO**

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 50 G. de Lentejas, 20 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Chorizo, 4 G. de Aceite de oliva, 3 G. de Jamón serrano, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca



Día 14

112 G. de **ENSALADA 14**

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 10 G. de pan tostado, 10 G. de Jamón serrano, 7 G. de Aceite de oliva.

226 G. de **ARROZ Y POLLO**

Ingredientes: 70 G. de Pollo sin deshuesar, 55 G. de Tomate, 55 G. de Arroz, 25 G. de Pimiento, 15 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Perejil

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 15

104 G. de **ENSALADA 15**

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

392 G. de **ASADO DE PESCADO**

Ingredientes: 196 G. de Patatas, 106 G. de Mero, 38 G. de Tomate, 23 G. de Cebollas, 15 G. de mezcla de agua con vinagre de vino y zumo de limón, 12 G. de Aceite de oliva, 2 G. de Perejil, 2 G. de Ajo.

30 G. de pan integral

150 G de fruta fresca

Día 16

126 G. de **ENSALADA 16**

Ingredientes: 35 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Huevo, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

161 G. de **LENTEJAS CON COSTILLEJAS**



Ingredientes: 50 G. de Lentejas, 38 G. de Tomate, 30 G. de Cerdo Chuleta, 23 G. de Zanahorias, 15 G. de Cebollas, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 17

140 G. de **ENSALADA 17**

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 50 G. de Tomate, 30 G. de Zanahorias, 10 G. de Aceite de oliva.

142 G. de **TALLARINES INTEGRALES CON SALMÓN**

Ingredientes: 55 G. de Pasta integral, 35 G. de Salmón, 25 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Queso rallado, 5 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 18

119 G. de **ENSALADA 18**

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Maíz cocido.

222 G. de **OLLA GITANA**

Ingredientes: 55 G. de Patatas, 45 G. de Tomate, 35 G. de Garbanzos, 30 G. de Peras, 18 G. de Cebollas, 15 G. de Pan, 15 G. de Judías verdes, 3 G. de Aceite de oliva, 2 G. de Almendras, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Laurel, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pimentón.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 19

110 G. de **ENSALADA 19**



Ingredientes: 30 G. de Tomate, 30 G. de Manzanas, 30 G. de Canónigos, 10 G. de Queso de Burgos, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Nueces sin cáscara.

240 G. de **ESTOFADO DE TERNERA**

Ingredientes: 110 G. de Patatas, 65 G. de Ternera - magra, 30 G. de Pasta, 20 G. de Cebollas, 10 G. de mezcla de agua con vinagre de vino y zumo de limón, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Laurel

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 20

126 G. de **ENSALADA 3**

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceitunas verdes.

208 G. **SOPA DE PESCADO CON ARROZ**

Ingredientes: 100 gr. de merluza, 30 G de arroz, 20 G de puerro, 20 G cebolla, 3 G diente de ajo, 20 G zanahoria, 10 G de tomate frito, caldo de pescado, 5 G Aceite de oliva

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 21

126 G. de **ENSALADA 16**

Ingredientes: 35 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Huevo, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

292 G. de **ALUBIAS CON CHORIZO**

Ingredientes: 150 G. de Patatas, 60 G. de Tomate, 30 G. de Cebollas, 30 G. de Alubias Secas, 10 G. de Vinagre, 5 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Laurel.

30 G. de Pan

150 G. de fruta fresca



Día 22

89 G. de **ENSALADA 20**

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 10 G. de Jamón de York (cocido), 7 G. de Queso emmental, 7 G. de Aceite de oliva.

166 G. de **ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA**

Ingredientes: 52 G. de Espagueti integrales, 38 G. de Tomate, 23 G. de Cerdo - magro, 23 G. de Pimiento, 14 G. de Cebollas, 14 G. de Ternera - magra, 1 G. de Oregano seco, 1 G. de Ajo

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 23

97 G. de **ENSALADA 21**

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 20 G. de Pepinos, 10 G. de Queso de Burgos, 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva.

251 G. de **ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS**

Ingredientes: 60 G. de Cerdo - magro, 60 G. de Arroz integral, 50 G. de Tomate, 25 G. de Pimiento, 25 G. de Garbanzos, 20 G. de Cebollas, 8 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Perejil, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 24

250 G. de **CREMA DE CALABAZA**

Ingredientes: 100 G. de Calabaza, 100 G. de Patatas, 30 G. de Zanahorias, 10 G. de Cebollas, 10 G. de Aceite de oliva.

263 G. de **TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**

Ingredientes: 150 G. de Patatas, 45 G. de Huevo, 60 G. de Tomate, 8 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral



225 G. de Manzanas

Día 25

210 G. de **ROLLITO DE VERDURAS CON YORK**

Ingredientes: 50 G. de Zanahorias, 50 G. de Col verde, 40 G. de Jamón de York (cocido), 40 G. de Lombarda, 30 G. de Lechuga.

180 G. de **FIDEUA DE PESCADO**

Ingredientes: 40 G. de Pasta, 35 G. de Bacalao fresco, 30 G. de Tomate, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Almejas Frescas, 15 G. de Gambas, 15 G. de Sepia, 10 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Caldo vegetal, 1 G. de Ajo

30 G. de Pan integral

225 G. de Manzanas

Día 26

177 G. de **ENSALADA 22**

Ingredientes: 100 G. de Patata hervida, 50 G. de Tomate, 10 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Pimiento, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Aceitunas verdes

158 G. de **LENTEJAS CON ARROZ**

Ingredientes: 80 G. de Lentejas, 30 G. de Tomate, 20 G. de Arroz integral, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Chorizo, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Laurel, 1 G. de Pimentón, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 27

107 G. de **ENSALADA 2**

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Queso de Burgos, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.



128 G. de **MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN**

Ingredientes: 55 G. de Macarrones integrales, 30 G. de Salsa de tomate, 15 G. de Atún en aceite, 15 G. de Pimiento, 10 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 28

87 G. de **ENSALADA 4**

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 10 G. de Huevo, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceitunas negras, 5 G. de Aceite de oliva.

231 G. de **OLLA DE CERDO CON ALUBIAS**

Ingredientes: 75 G. de Patatas, 40 G. de Arroz integral, 30 G. de Tomate, 25 G. de Cerdo Chuleta, 20 G. de Cerdo - magro, 20 G. de Alubias Secas, 15 G. de Cardos, 4 G. de Aceite de oliva,

1 G. de Ajo, 1 G. de Azafrán

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

Día 29

107 G. de **ENSALADA 23**

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Aceitunas verdes, 5 G. de Aceite de oliva.

271 G. de **GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN**

Ingredientes: 100 G. de Patatas, 65 G. de Pavo, pechuga, 38 G. de Champiñones, 30 G. de Cebollas, 25 G. de Zanahorias, 7 G. de mezcla de agua con vinagre de vino y zumo de limón, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Piñones, 1 G. de Perejil.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca



Día 30

126 G. de **ENSALADA 3**

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceitunas verdes.

187 G. de **ARROZ A BANDA**

Ingredientes: 55 G. de Arroz, 30 G. de Tomate, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Atún fresco, 15 G. de Calamares, 15 G. de Mero, 15 G. de Cebollas, 8 G. de Almejas Frescas, 7 G. de Gambas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil.

30 G. de Pan integral

150 G. de fruta fresca

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado
legumbres	Pasta	legumbres		Pescado