



MENÚ JULIO 2025



DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Vaso de leche con galletas integrales

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

Vaso de leche y tortitas de maíz

COMIDA

	1 - Verduras variadas trituradas. - Pescado blanco al horno con un toque de limón. - Fruta.	2 - Lentejas guisadas con verduras y dados de ternera. - Fruta.	3 - Arroz blanco con salsa de tomate casera. - Pescado blanco a la plancha con un toque de perejil. - Fruta.	4 - Sopa de verduras con pasta maravilla. - Tortilla de patatas. - Fruta.
7 - Fideos a la cazuela con verduras y dados de pollo caseros. - Fruta.	8 - Crema de judías blancas con verduras. - Tofu marinado a la plancha. - Fruta.	9 - Arroz con salsa de tomate casera. - Pescado blanco al horno con láminas de calabacín. - Fruta.	10 - Brócoli, zanahorias, patatas y calabaza con un toque de aceite de oliva. - Tortilla francesa. - Fruta.	11 - Sopa de cocido con estrellitas. - Filete de pescado blanco a la plancha. - Fruta.
14 - Verduras variadas de temporada en puré. - Tofu marinado a la plancha acompañado de daditos de tomate y pepino. - Fruta.	15 - Espirales de colores con aceite de oliva y queso. - Tortilla francesa con espárragos. - Fruta.	16 - Crema de calabacín y puerros. - Filete de pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla. - Fruta.	17 - Arroz blanco con salsa boloñesa casera (tomate natural, verduras y carne de ternera) - Fruta.	18 - Garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. - Filete de pollo rebozado con pan rallado, leche de coco y semillas de sésamo. - Fruta.
21 - Puré de patatas y zanahorias. - Nuggets caseros de pollo rebozados con harina integral. - Fruta.	22 - Arroz integral con verduras y ternera en salsa casera. - Fruta.	23 - Lentejas guisadas caseras con verduras. - Pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil. - Fruta.	24 - Sopa de verduras con fideos. - Tortilla con trozos de berenjena. - Fruta.	25 - Crema de verduras variadas. - Pescado blanco a la plancha con un toque suave de naranja. - Fruta.
28 - Macarrones con salsa boloñesa casera (tomate natural, verduras y carne de ternera) - Fruta.	29 - Lentejas salteadas con verduras. - Varitas de pavo rebozadas con harina integral y semillas de sésamo. - Fruta.	30 - Arroz caldoso con calabaza y zanahoria. - Pescado blanco al horno con patatas laminadas y cebolla. - Fruta.	31 - Crema de verduras variadas. - Tortilla francesa con calabacín y cebolla. - Fruta.	

MERIENDA

Zumo de naranja natural y galletas integrales

Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal

Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar

