

MENU BASAL

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 02

POTAGE DE GARBANZOS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES A LA FRANCESA
LOMO ADOBADO CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA DE CALABACÍN
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CINCO DELICIAS
MERLUZA INGLESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS RIOJANA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

ESPAGUETIS BOLOÑESA
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO DE HUEVO
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
CON VERDURAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
ARAGONESA
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON CHORIZO
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA JARDINERA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
ALBONDIGAS EN SALSA DE
ALMENDRA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON TOMATE
NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS GUIADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
MEDITERRANEA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSA DE CALABACÍN
YOGURT

MIÉRCOLES 24

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO EN SALSA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA CELIACO

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

POTAJE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA S/G CON TOMATE
POLLO HORNO CON
VERDURAS
YOGURT

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA S/G CON
PICADILLO HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON
VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FTE DE GALLO AL HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA
CON VERDURAS
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MERLUZA ASADA
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA ASADA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA S/G CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA SIN LACTEO

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

POTAJE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
PESCADO AL HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA CON TOMATE
POLLO AL HORNO CON
VERDURAS
FRUTA

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO DE HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
FRUTA

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FTE DE GALLO HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA
CON VERDURAS
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MERLUZA ASADA
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA ASADA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
FRUTA

MIÉRCOLES 24

PASTA CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA SIN CERDO

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 02

POTAJE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA DE TOMATE
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDURAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
TERNERA ASADA CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
ARAGONESA
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA JARDINERA
FRUTA

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
MEDITERRANEA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA EMPANADA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
PESCADO AL HORNO EN SALSA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATAS CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA REGIMEN

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

POTAJE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ACELGAS REHOGADAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
YOGURT

VIERNES 05

SOPA DE ARROZ
MERLUZA AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

ESPINACAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA CON TOMATE
POLLO AL HORNO CON
VERDURAS
YOGURT

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
CINTA DE LOMO FRESCA CON
TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FTE DE GALLO HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA
CON VERDURAS
FRUTA

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
TORTILLA FRANCESA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

SOPA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

CARDO REHOGADO
MERLUZA ASADA
FRUTA

LUNES 22

CARDO REHOGADO
MERLUZA ASADA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

SOPA DE ARROZ
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 30

MENESTRA DE VERDURAS
REHOGADA
FILETE DE MAGRO FRESCO
CON TOMATE NATURAL
FRUTA

MIÉRCOLES 31

ACELGAS REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO AL
HORNO CON SALSA DE
TOMATE
FRUTA

DIETA SIN LEGUMBRE

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

PASTA SALTEADA CON
ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 03

SOPA DE PASTA
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ACELGAS CON PATATAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

ESPINACAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA CON TOMATE
POLLO HORNO CON
ZANAHORIAS
YOGURT

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDURAS
FRUTA

JUEVES 11

CARDOS REHOGADOS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

PATATAS CON PUERROS
FTE DE GALLO HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

PASTA SALTEADA CON
CHAMPIÑONES
ESCALOPINES DE TERNERA
CON ENSALADA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

SOPA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MERLUZA ASADA
FRUTA

LUNES 22

ARROZ SALTEADO CON
CHAMPIÑONES
MERLUZA ASADA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

ACELGAS REHOGADAS
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA SIN HUEVO

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

POTAJE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS CON VERDURAS
TERNERA ASADA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA S/H CON TOMATE
POLLO HORNO CON
VERDURAS
YOGURT

MIÉRCOLES 10

SOPA DE PASTA S/H
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDURITAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIAS VERDES SALTEADAS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FTE DE GALLO HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA
CON VERDURAS
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
MAGRO FRESCO AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MERLUZA ASADA
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA ASADA
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA S/H CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

DIETA SIN PESCADO

MARZO 2010

LUNES 01

CREMA DE ZANAHORIAS
NATURAL
POLLO ASADO
FRUTA

MARTES 02

POTAGE DE GARBANZOS Y
VERDURAS
TERNERA AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 03

GUISANTES REHOGADOS
LOMO FRESCO A LA PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIAS
TERNERA HORNEADA CON
CALABACINES
FRUTA

VIERNES 05

ARROZ CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO ASADA
CON LECHUGA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 09

PASTA CON TOMATE
POLLO HORNO CON
VERDURAS
YOGURT

MIÉRCOLES 10

SOPA PASTA CON PICADILLO
HUEVO
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON VERDUITAS
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 12

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
TERNERA ASADA
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

LENTEJAS CON HORTALIZAS
ESCALOPINES DE TERNERA
CON ENSALADA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 17

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 19

PATATAS CON CALABACINES
MAGRO FRESCO ASADO
FRUTA

LUNES 22

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO FRESCO ASADO
FRUTA

MARTES 23

CREMA DE HORTALIZAS
NATURAL
TERNERA ASADA CON
CALABACINES Y PUERROS
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

JUDIA VERDE PLANA
REHOGADA
LOMO FRESCO AL HORNO
CON CALABACÍN, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

VIERNES 26

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

SEMANA

MIÉRCOLES 31

SANTA

MENU PROFESORES MARZO-10

LUNES 01	MACARRONES BOLOÑESA	ATÚN CON TOMATE
MARTES 02	CANELONES ROSSINI	TORTILLA DE CHORIZO
MIÉRCOLES 03	LENTEJAS ESTOFADAS	SALMÓN EN SALSA
JUEVES 04	ALCACHOFAS CON JAMÓN	HUEVOS SALMORREJO
VIERNES 05	ENSALADA DE PASTA	LOMO RIOJANA
LUNES 08	CARDOS CON JAMÓN	MERLUZA EN SALSA
MARTES 09	ENSALADA ILUSTRADA	ESTOFADO DE TERNERA
MIÉRCOLES 10	ALCACHOFAS CON JAMÓN	PIMIENTOS RELLENOS
JUEVES 11	CANELONES ROSSINI	CAELLA EN SALSA
VIERNES 12	MENESTRA DE VERDURAS	POLLO AL AJILLO
LUNES 15	CARDOS CON JAMÓN	PIMIENTOS RELLENOS
MARTES 16	ENSALADA DE PASTA	HUEVOS SALMORREJO
MIÉRCOLES 17	MACARRONES NAPOLITANA	SALMÓN EN SALSA
JUEVES 18	MENESTRA DE VERDURAS	TORTILLA DE CHORIZO
VIERNES 19	ENSALADA ILUSTRADA	LOMO RIOJANA
LUNES 22	ALCACHOFAS CON JAMÓN	ESTOFADO DE TERNERA
MARTES 23	CANELONES ROSSINI	BACALAO A LA RIOJANA
MIÉRCOLES 24	PATATAS MARINERA	ALBONDIGAS EN SALSA
JUEVES 25	PISTO MANCHEGO	ATÚN CON TOMATE
VIERNES 26	MENESTRA DE VERDURAS	CALAMARES GUIADOS