

Menú GENERAL, mes de mayo de 2022

2	3	4	5	6
SOPA DE COCIDO (con pasta integral)	CANELONES DE CARNE GRATINADOS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas)
ESTOFADO DE PAVO	RABAS DE CALAMAR	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MUSLITO DE POLLO A LA JARDINERA	ABADEJO EMPANADO
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y merluza con cebolla y pan tostado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Arroz con verduras y huevos a la plancha / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lomo de atún con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa casera con cebolla, tomate y pan integral / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA	HOKI A LA ANDALUZA	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PURÉ DE PATATA	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR	FRUTA CÍTRICA
<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y tortilla a la francesa con perejil / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Verduras salteadas con arroz y garbanzos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta
16	17	18	19	20
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR	PURÉ DE ZANAHORIA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA AMATRICIANA (tomate, bacon, queso)	PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)
CROQUETAS DE POLLO	GUIISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN	TORTILLA A LA FRANCESA CON CHAMPIÑONES	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA CÍTRICA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Tortitas de brócoli con patatas cocidas aliñadas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lenguado con espinacas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con cuscús y conejo troceado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
23	24	25	26	27
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	ENSALADA DE ARROZ (tomate, maíz, guisantes, jamón cocido, cangrejo)	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA AL PESTO (ajo, albahaca, aceite, queso)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA	PAVO AL CURRY	SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	MENESTRA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
FRUTA CÍTRICA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pulpo con patata cocida / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y quiche casera variada / Fruta
30	31			
PURÉ DE VERDURAS	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)			
LOMO EMPANADO	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN			
PATATA Y PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ			
YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA			
<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta			

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)