



nutriciona

### SEPTIEMBRE

L M M J V

2 3 4 5 6

9 10 11 12 13

16 17 18 19 20

23 24 25 26 27

30

### OCTUBRE

L M M J V

1 2 3 4

7 8 9 10 11

14 15 16 17 18

21 22 23 24 25

28 29 30 31

### NOVIEMBRE

L M M J V

1

4 5 6 7 8

11 12 13 14 15

18 19 20 21 22

25 26 27 28 29

# IES RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL

## lunes

Ensalada mixta con lechuga, tomate, zanahoria rallada y maíz

Pollo al horno con patatas asadas y guisantes

Fruta de temporada

## martes

Crema de verduras casera

Lasaña de atún con espinacas y queso

Fruta de temporada

## miércoles

Ensalada de pasta con huevo, tomate y aceitunas

Pescado del día a la plancha con arroz integral y judías verdes

Macedonia de frutas frescas

## jueves

Sopa de verduras

Albóndigas de ternera con salsa de tomate, espaguetis y bimi o brócoli al vapor

Fruta de temporada

## viernes

Ensalada de garbanzos, tomate y cebolla

Fideuá de pollo y verduras

Yogur natural

semana 1

Ensalada verde con espinacas, polvo de queso y nueces

Pollo a la plancha con arroz basmati

Fruta de temporada

Gazpacho andaluz

Pizza casera de verduras con base integral

Fruta de temporada

Ensalada caprese con tomate, mozzarella y albahaca

Pescado a la plancha con patatas hervidas y espinacas

Piña asada con canela

Crema de lentejas

Espaguetis con boloñesa de carne de ternera

Yogur natural

Salteado de verduras con alubias

Tortilla de patata y chorizo

Fruta de temporada

semana 2

Ensalada de garbanzo con tomate, aguacate y cilantro

Macarrones con pollo

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Rollitos de atún rellenos de espinacas y queso do Cebreiro y brócoli al vapor

Yogur natural

Ensalada de alubias con guacamole y perejil

Pescado del día al horno con patatas asadas y espárragos

Fruta de temporada

Ramen de champiñones

Carne asada con puré de patatas y judías verdes salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas con tomate y pimiento verde

Pasta integral con salsa al pesto y albóndigas de pollo

Fruta de temporada

semana 3

Salpicón con alubias, pimiento y cebolla

Wok de pollo al limón y garbanzos

Yogur natural

Crema de calabacín

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Macedonia de frutas frescas

Ensalada de tomate y naranja con nueces

Pescado del día al horno con quinoa y menestra

Fruta de temporada

Crema de puerros y apio

Tacos de pollo con tortillas de maíz, acompañados de guacamole y ensalada de repollo

Fruta de temporada

Ensalada de pasta integral con tomate, aceitunas y atún

Paella de mariscos

Fruta de temporada

semana 4



nutriciona

SEPTIEMBRE

L M M J V

2 3 4 5 6

9 10 11 12 13

16 17 18 19 20

23 24 25 26 27

30

OCTUBRE

L M M J V

1 2 3 4

7 8 9 10 11

14 15 16 17 18

21 22 23 24 25

28 29 30 31

NOVIEMBRE

L M M J V

1

4 5 6 7 8

11 12 13 14 15

18 19 20 21 22

25 26 27 28 29

IES RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

semana 5

Ensalada verde con espinacas, polvo de queso y nueces

Pollo a la plancha con arroz basmati

Fruta de temporada

Gazpacho andaluz

Pizza casera de verduras con base integral

Fruta de temporada

Ensalada caprese con tomate, mozzarella y albahaca

Pescado a la plancha con patatas hervidas y espinacas

Piña asada con canela

Crema de lentejas

Espaguetis con boloñesa de carne de ternera

Yogur natural

Salteado de verduras con alubias

Tortilla de patata y chorizo

Fruta de temporada

semana 6

Ensalada de garbanzos con tomate, aguacate y cilantro

Macarrones con pollo

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Rollitos de atún rellenos de espinacas y queso do Cebreiro y brócoli al vapor

Yogur natural

Ensalada de alubias con guacamole y perejil

Pescado del día al horno con patatas asadas y espárragos

Fruta de temporada

Ramen de champiñones

Carne asada con puré de patatas y judías verdes salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas con tomate y pimiento verde

Pasta integral con salsa al pesto y albóndigas de pollo

Fruta de temporada