

MENU MATRIZ AGOSTO 2024

VERDURAS DE HUERTOS: ACELGA, CALABACÍN, PIMIENTO, LECHUGA, TOMATE

FRUTAS: MANZANA, PERA, PLÁTANO. CÍTRICOS Y FRUTAS DE HUESO SEGÚN DISPOSICIÓN

MEJORA MENÚ DE DOMINGO: PLATOS “DE RESTAURANTE” + POSTRE CASERO (SE SUPRIMIRÍAN LOS ESPECIALES)

***Valores nutricionales estimados**

SEMANA 1						
			JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
			FIDEUÁ MARINERA *1,2,3,4,12,14 GUARDES: CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 GUARDES: ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO *1,5,6,8,11,12	JUDÍAS VERDES GUISADAS CON PATATA AL PIMENTÓN
			ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA *1,3,5,6,8,10,11 G: PATATAS DADO NO CERDO: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO *1,7 NO CERDO: PIZZA DE PISTO ESPECIAL GUARDES: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA G: PATATA PANADERA	LASAÑA DE VERDURAS: 1,3,6,7,10
			Triturado: PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA / POLLO	Triturado: PURÉ BASE + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + MERLUZA / TERNERA	Triturado: PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA
			PAN*1.5.6.8.11 Y NATILLAS*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7
CENAS						
			CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	SOPA DE CARNE CON FIDEO *1,3	MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO	HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA CON QUESO
			REVIETLO DE JIJAS Y PATATAS *3 NO CERDO: REVUELTO DE VERDURA ESPECIAL *3	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO NO CERDO: CONTRAMUSLO AL HORNO G: PATATAS	HUEVOS FRITOS CON PISTO Y PATATAS *3	COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE
			PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA

*Valores nutricionales estimados

MENU MATRIZ AGOSTO 2024

SEMANA 2						
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
COMIDAS						
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO GUARDES Y NO CERDO: ALUBIAS ESTOFADAS SIN CHORIZO	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO *1,3,7	PERIÑACA DE ATÚN *3,4 GUARDES ; CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ARROZ FRITO CON 4 DELICIAS *1,6 NO CERDO: ARROZ CON PAVO SIN SOJA	ENSALADA DE PASTA CON SALSA ROSA *1,3 GUARDES ; CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO	CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO NO CERDO: LENTEJAS ESTOFADAS SIN CHORIZO
POLLO AL CHIMICHURRI CON PATATAS *12 NO CERDO: POLLO ASADO CON PATATAS	FILETES DE LOMO ADOBADO EN SASLA ESPAÑOLA *1 G: PATATAS NO CERDO: MELRUZA EN SALSA CON PATATAS	HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL Y TOAMTE *1,3,6,7,10	SALMÓN AL HORNO EN SALSA VERDE G: PATATAS PANADERAS	TORTILLA DE PATATA *3 G: RODAJA DE TOMATE	EMPANADA DE BACALAO (BACALAO + PISTO) *1,4	ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA *1,3 NO CERDO: HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
Triturado : PURÉ BASE + ALUBIA + POLLO	Triturado : PURÉ BASE + PATATA + POLLO	Triturado : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + MELRUZA / POLLO	Triturado : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA + TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + POLLO
PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y YOGURT NATURAL *7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT SABOR*7
CENAS						
ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA VEGETAL	TALLARINES CON PISTO *1,3,12	CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	HAMBURGUESA COMPLETA DE POLLO Y QUINOA CON KETCHUP CASERO *3,12	ENSALADA DE ARROZ	TIBURONES A LA CARBONARA *1,3 NO CERDO: PASTA CON TOMATE *1,3
REVUELTO DE BACALAO Y PIMIENTO *3,4	WOK DE TERNERA *1,6	MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA	PIZZA DE PISTO Y ATÚN *1,4,7	COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE	FAJITAS DE POLLO *1	TORTILLA FRANCESA CON QUESO GRATINADO *3,7
PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA

*Valores nutricionales estimados

MENU MATRIZ AGOSTO 2024

SEMANA 3						
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
COMIDAS						
ARROZ CON PISTO DE CALABACÍN	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO GUARDES Y NO CERDO: SIN CHORIZO	ENSALADA DE PASTA *1,3 GUARDES: PASTA CON TOMATE	FIDEUÁ MARINERA *1,2,3,4,12,14 GUARDES: CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 GUARDES: ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO *1,5,6,8,11,12	JUDÍAS VERDES GUIADAS CON PATATA AL PIMENTÓN
JAMÓN ASADO EN SALSA DE MOSTAZA *10,12 NO CERDO: SALMÓN AL HORNO CON PATATAS *4	EMPANADA BOLOÑESA *1,3,12	TORTILLA DE PATATA G: RODAJA DE TOMATE	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA *1,3,5,6,8,10,11 G: PATATAS DADO NO CERDO: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO *1,7 NO CERDO: PIZZA DE PISTO ESPECIAL GUARDES: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA G: PATATA PANADERA	LASAÑA DE VERDURAS: 1,3,6,7,10
Triturado: PURÉ BASE + ARROZ + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + GARBANZO + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado: PURÉ BASE + PATATA + MELRUZA / POLLO	Triturado: PURÉ BASE + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + MERLUZA / TERNERA	Triturado: PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA
PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y NATILLAS*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7
CENAS						
ENSALADA MIXTA CON TOMATE Y HUEVO COCIDO *3	PERIÑACA DE ATÚN *4	ARROZ CON POLLO Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	SOPA DE CARNE CON FIDEO *1,3	MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO	HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA CON QUESO
MUSLO DE POLLO ASADO AL CHILINDRÓN G: PATATAS	SALCHICHAS DE TERNERA ENCEBOLLADAS *12 NO CERDO: SALCHICHAS DE TERNERA AL HORNO G: PATATAS DADO	WOK DE CERDO *1,6 NO CERDO: MERLUZA A LA GALLEGA	REVIETLO DE JIJAS Y PATATAS *3 NO CERDO: REVUELTO DE VERDURA ESPECIAL *3	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO NO CERDO: CONTRAMUSLO AL HORNO G: PATATAS	HUEVOS FRITOS CON PISTO Y PATATAS *3	COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE
PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA

*Valores nutricionales estimados

SEMANA 4						
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
COMIDAS						
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO GUARDES Y NO CERDO: ALUBIAS ESTOFADAS SIN CHORIZO	PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO *1,3,7	PERIÑACA DE ATÚN *3,4 GUARDES : CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ARROZ FRITO CON 4 DELICIAS *1,6 NO CERDO: ARROZ CON PAVO SIN SOJA	ENSALADA DE PASTA CON SALSAS ROSA *1,3 GUARDES : CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO	CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO NO CERDO: LENTEJAS ESTOFADAS SIN CHORIZO
POLLO AL CHIMICHURRI CON PATATAS *12 NO CERDO: POLLO ASADO CON PATATAS	FILETES DE LOMO ADOBADO EN SASLA ESPAÑOLA *1 G: PATATAS NO CERDO: MELRUZA EN SALSAS CON PATATAS	HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL Y TOAMTE *1,3,6,7,10	SALMÓN AL HORNO EN SALSAS VERDES G: PATATAS PANADERAS	TORTILLA DE PATATA *3 G: RODAJA DE TOMATE	EMPANADA DE BACALAO (BACALAO + PISTO) *1,4	ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA *1,3 NO CERDO: HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
Triturado : PURÉ BASE + ALUBIA + POLLO	Triturado : PURÉ BASE + PATATA + POLLO	Triturado : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + MELRUZA / POLLO	Triturado : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA + TERNERA	Triturado : PURÉ BASE + POLLO
PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y YOGURT NATURAL *7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT SABOR*7
CENAS						
ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSAS DE TOMATE	ENSALADA MIXTA VEGETAL	TALLARINES CON PISTO *1,3,12	CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	HAMBURGUESA COMPLETA DE POLLO Y QUINOA CON KETCHUP CASERO *3,12	ENSALADA DE ARROZ	TIBURONES A LA CARBONARA *1,3 NO CERDO: PASTA CON TOMATE *1,3
REVUELTO DE BACALAO Y PIMIENTO *3,4	WOK DE TERNERA *1,6	MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA	PIZZA DE PISTO Y ATÚN *1,4,7	COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE	FAJITAS DE POLLO *1	TORTILLA FRANCESA CON QUESO GRATINADO *3,7
PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA

*Valores nutricionales estimados

SEMANA 5						
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	
COMIDAS						
ARROZ CON PISTO DE CALABACÍN	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO GUARDES Y NO CERDO: SIN CHORIZO	ENSALADA DE PASTA *1,3 GUARDES: PASTA CON TOMATE	FIDEUÁ MARINERA *1,2,3,4,12,14 GUARDES: CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 GUARDES: ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO *1,5,6,8,11,12	
JAMÓN ASADO EN SALSA DE MOSTAZA *10,12 NO CERDO: SALMÓN AL HORNO CON PATATAS *4	EMPANADA BOLOÑESA *1,3,12	TORTILLA DE PATATA G: RODAJA DE TOMATE	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA *1,3,5,6,8,10,11 G: PATATAS DADO NO CERDO: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO *1,7 NO CERDO: PIZZA DE PISTO ESPECIAL GUARDES: MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA G: PATATA PANADERA	
Triturado: PURÉ BASE + ARROZ + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + GARBANZO + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	Triturado: PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA / POLLO	Triturado: PURÉ BASE + POLLO	Triturado: PURÉ BASE + MERLUZA / TERNERA	
PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y NATILLAS*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	
CENAS						
ENSALADA MIXTA CON TOMATE Y HUEVO COCIDO *3	PERIÑACA DE ATÚN *4	ARROZ CON POLLO Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN DEL HUERTO CON PICATOSTES *1,5,6,8,11	SOPA DE CARNE CON FIDEO *1,3	MENESTRA DE VERDURAS CON REFrito	
MUSLO DE POLLO ASADO AL CHILINDRÓN G: PATATAS	SALCHICHAS DE TERNERA ENCEBOLLADAS *12 NO CERDO: SALCHICHAS DE TERNERA AL HORNO G: PATATAS DADO	WOK DE CERDO *1,6 NO CERDO: MERLUZA A LA GALLEGA	REVUETLO DE JIJAS Y PATATAS *3 NO CERDO: REVUELTO DE VERDURA ESPECIAL *3	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO NO CERDO: CONTRAMUSLO AL HORNO G: PATATAS	HUEVOS FRITOS CON PISTO Y PATATAS *3	
PAN*1 Y YOGURT*7	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7				

*Valores nutricionales estimados