

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 <b>GUARDES:</b> CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 <b>GUARDES:</b> 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 <b>G:</b> 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 <b>GUARDES:</b> MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA <b>G:</b> PATATA PANADERA	LASAÑA DE VERDURAS: 1,3,6,7,10
			<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA / POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + MERLUZA / TERNERA	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA
			PAN*1.5.6.8.11 Y <b>NATILLAS*7</b>	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 <b>G:</b> PATATAS	HUEVOS FRITOS CON PISTO Y PATATAS *3	<b>COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE</b>
			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
<b>COMIDAS</b>						
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO <b>GUARDES</b> Y NO CERDO: ALUBIAS ESTOFADAS SIN CHORIZO	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO *1,3,7	PERIÑACA DE ATÚN *3,4 <b>GUARDES</b> ; 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 <b>GUARDES</b> ; 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 <b>G: PATATAS</b> NO CERDO: MELRUZA EN SALSA CON PATATAS	HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL Y TOAMTE *1,3,6,7,10	SALMÓN AL HORNO EN SALSA VERDE <b>G: PATATAS PANADERAS</b>	TORTILLA DE PATATA *3 <b>G: RODAJA DE TOMATE</b>	EMPANADA DE BACALAO (BACALAO + PISTO) *1,4	ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA *1,3 NO CERDO: HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + ALUBIA + POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + PATATA + POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + MELRUZA / POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA + TERNERA	<b>Triturado</b> : 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 <b>YOGURT SABOR*7</b>
<b>CENAS</b>						
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	<b>COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE</b>	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
<b>COMIDAS</b>						
ARROZ CON PISTO DE CALABACÍN	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO <b>GUARDES Y NO CERDO:</b> SIN CHORIZO	ENSALADA DE PASTA *1,3 <b>GUARDES:</b> PASTA CON TOMATE	FIDEUÁ MARINERA *1,2,3,4,12,14 <b>GUARDES:</b> CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 <b>GUARDES:</b> 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 <b>NO CERDO:</b> SALMÓN AL HORNO CON PATATAS *4	EMPANADA BOLOÑESA *1,3,12	TORTILLA DE PATATA <b>G: RODAJA DE TOMATE</b>	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA *1,3,5,6,8,10,11 <b>G: PATATAS DADO</b> <b>NO CERDO:</b> MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO *1,7 <b>NO CERDO:</b> PIZZA DE PISTO ESPECIAL <b>GUARDES:</b> MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA <b>G: PATATA PANADERA</b>	LASAÑA DE VERDURAS: 1,3,6,7,10
<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + ARROZ + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + GARBANZO + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + PATATA + MELRUZA / POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + MERLUZA / TERNERA	<b>Triturado:</b> 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 <b>NATILLAS*7</b>	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1 Y YOGURT*7
<b>CENAS</b>						
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 <b>G: PATATAS</b>	SALCHICHAS DE TERNERA ENCEBOLLADAS *12 <b>NO CERDO:</b> SALCHICHAS DE TERNERA AL HORNO <b>G: PATATAS DADO</b>	WOK DE CERDO *1,6 <b>NO CERDO:</b> MERLUZA A LA GALLEGA	REVUETLO DE JIJAS Y PATATAS *3 <b>NO CERDO:</b> REVUELTO DE VERDURA ESPECIAL *3	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO <b>NO CERDO:</b> CONTRAMUSLO AL HORNO <b>G: PATATAS</b>	HUEVOS FRITOS CON PISTO Y PATATAS *3	<b>COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE</b>
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
<b>COMIDAS</b>						
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO <b>GUARDES</b> Y NO CERDO: ALUBIAS ESTOFADAS SIN CHORIZO	PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO *1,3,7	PERIÑACA DE ATÚN *3,4 <b>GUARDES</b> : 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 <b>GUARDES</b> : 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 <b>G: PATATAS</b> NO CERDO: MELRUZA EN SALSAS CON PATATAS	HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL Y TOAMTE *1,3,6,7,10	SALMÓN AL HORNO EN SALSAS VERDES <b>G: PATATAS PANADERAS</b>	TORTILLA DE PATATA *3 <b>G: RODAJA DE TOMATE</b>	EMPANADA DE BACALAO (BACALAO + PISTO) *1,4	ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA *1,3 NO CERDO: HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + ALUBIA + POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + PATATA + POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + MELRUZA / POLLO	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado</b> : PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA + TERNERA	<b>Triturado</b> : 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 <b>YOGURT SABOR*7</b>
<b>CENAS</b>						
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	<b>COMPLEMENTO DE LECHUGA, CEBOLLA, RODAJA DE TOMATE</b>	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 5						
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	
<b>COMIDAS</b>						
ARROZ CON PISTO DE CALABACÍN	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO <b>GUARDES Y NO CERDO:</b> SIN CHORIZO	ENSALADA DE PASTA *1,3 <b>GUARDES:</b> PASTA CON TOMATE	FIDEUÁ MARINERA *1,2,3,4,12,14 <b>GUARDES:</b> CREMA DE VERDURAS DEL HUERTO	ENSALADILLA RUSA *3,4 <b>GUARDES:</b> ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO *1,5,6,8,11,12	
JAMÓN ASADO EN SALSA DE MOSTAZA *10,12 <b>NO CERDO:</b> SALMÓN AL HORNO CON PATATAS *4	EMPANADA BOLOÑESA *1,3,12	TORTILLA DE PATATA <b>G: RODAJA DE TOMATE</b>	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA *1,3,5,6,8,10,11 <b>G: PATATAS DADO</b> <b>NO CERDO:</b> MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO *1,7 <b>NO CERDO:</b> PIZZA DE PISTO ESPECIAL <b>GUARDES:</b> MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA *4	HAMBURGUESA DE MERLUZA Y BONITO EN SALSA MARIENRA <b>G: PATATA PANADERA</b>	
<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + ARROZ + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + GARBANZO + POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + HUEVO / TERNERA	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + PATATA + MERLUZA / POLLO	<b>Triturado:</b> PURÉ BASE + POLLO	<b>Triturado:</b> 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 <b>NATILLAS*7</b>	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	PAN*1.5.6.8.11 Y FRUTA	
<b>CENAS</b>						
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 <b>G: PATATAS</b>	SALCHICHAS DE TERNERA ENCEBOLLADAS *12 <b>NO CERDO:</b> SALCHICHAS DE TERNERA AL HORNO <b>G: PATATAS DADO</b>	WOK DE CERDO *1,6 <b>NO CERDO:</b> MERLUZA A LA GALLEGA	REVUETLO DE JIJAS Y PATATAS *3 <b>NO CERDO:</b> REVUELTO DE VERDURA ESPECIAL *3	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO <b>NO CERDO:</b> CONTRAMUSLO AL HORNO <b>G: PATATAS</b>	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