



NOVENO PERÍODO

(del 22 de mayo al 16 de junio 2023)



MENÚ DE ALÉRGENOS 9º PERIODO

lunes, 22 de mayo de 2023			Alérgenos
PRIMERO	CREMADE CALABAZA,CALABACIN Y BONIATO		
SEGUNDO	TILAPIA GUISADA MEDIA RACION CON AJO_2		
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS_3		
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y PLATANO 150		
Kcal	590,08 Kcal		
Macronutrientes	18,4gr. P	19,1gr. L	86,2 gr. C

martes, 23 de mayo de 2023			Alérgenos
PRIMERO	ENSALADA DE PASTA ALIÑADA		
SEGUNDO	MUSLOS DE POLLO CON VINO BLANCO		
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ,TOMATE Y ZANAHORIA (N)		
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA		
Kcal	531,72 Kcal		
Macronutrientes	24,7gr. P	20,0gr. L	63,3 gr. C

miércoles, 24 de mayo de 2023			Alérgenos
PRIMERO	LENTEJAS CON VERDURAS _3		
SEGUNDO	QUESO FRESCO		
GUARNICIÓN	ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO_2		
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA		
Energía (Kcal)	458,42 Kcal		
Macronutrientes	17,1gr. P	18,1gr. L	56,8 gr. C

jueves, 25 de mayo de 2023			Alérgenos
PRIMERO	ARROZ COCIDO CON TOMATE BIO_1		
SEGUNDO	TORTILLA FRANCESA		
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO_2		
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MANDARINA		
Energía (Kcal)	465,66 Kcal		
Macronutrientes	12,2gr. P	11,8gr. L	77,7 gr. C

viernes, 26 de mayo de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS_3		
Segundo Plato:	ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO (PLATO)		
Guarnición:	0		
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y PLATANO		
Energía (Kcal)	608,37 Kcal		
Macronutrientes	21,1gr. P	14,3gr. L	98,8 gr. C

lunes, 29 de mayo de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	COCIDO DE GARBANZOS _3		
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS SIN CEBOLLA_2		
Guarnición:	ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO Y OREGANO CON VINAGRETA		
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y PLATANO		
Energía (Kcal)	524,51 Kcal		
Macronutrientes	14,9gr. P	20,5gr. L	70,1 gr. C

martes, 30 de mayo de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA		
Segundo Plato:	SALMON AL HORNO CON OREGANO		
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA_3		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA		
Energía (Kcal)	590,08 Kcal		
Macronutrientes	22,0gr. P	16,6gr. L	67,6 gr. C

miércoles, 31 de mayo de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	CREMA DE CASERA DE ZANAHORIA Y PATATA		
Segundo Plato:	HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO_2		
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAZANH, TOMATE Y APIO RALLADO		
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y MANZANA		
Energía (Kcal)	461,14 Kcal		
Macronutrientes	16,5gr. P	12,6gr. L	70,5 gr. C

jueves, 01 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	PATATAS GUISADAS CON MENESTRA_2		
Segundo Plato:	ABADEJO A LA PLANCHA RACION		
Guarnición:	JUDIAS VERDES AL AJILLO		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA		
Energía (Kcal)	397,80 Kcal		
Macronutrientes	17,9gr. P	12,5gr. L	51,4 gr. C

viernes, 02 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	MACARRONES CON TOMATE BIO_2		
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN		
Guarnición:	TOMATE NATURAL ALIÑADO		
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y MANDARINA		
Energía (Kcal)	492,62 Kcal		
Macronutrientes	14,3gr. P	16,3gr. L	72,1 gr. C

lunes, 05 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ TRES DELICIAS _1		
Segundo Plato:	FILETE DE CINTA DELOMO PLANCHA CON VINO BLANCO_3		
Guarnición:	ZANAHORIA COCIDA Y ALIÑADA_2		
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y SANDIA		
Energía (Kcal)	540,50 Kcal		
Macronutrientes	16,9gr. P	22,2gr. L	66,3 gr. C

martes, 06 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	GARBANZOS CON CALABAZA _3		
Segundo Plato:	ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO (PLATO)		
Guarnición:	0		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PLATANO		
Energía (Kcal)	447,79 Kcal		
Macronutrientes	16,4gr. P	16,1gr. L	59,2 gr. C

miércoles, 07 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	CREMA DE CALABAZA,CALABACIN Y BONIATO		
Segundo Plato:	LOMO DE BACALAO EN SALSAD CEBOLLAS_2		
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA_3		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA		
Energía (Kcal)	404,74 Kcal		
Macronutrientes	13,6gr. P	14,7gr. L	54,5 gr. C

jueves, 08 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	LENTEJAS CON VERDURAS _3		
Segundo Plato:	TORTILLA FRANCESA		
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO_2		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA		
Energía (Kcal)	442,23 Kcal		
Macronutrientes	16,0gr. P	16,0gr. L	58,6 gr. C

viernes, 09 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	CREMA CASERA DE CALABAZA Y PATATA		
Segundo Plato:	TILAPIAGUISADAMEDIARACION CON AJO_2		
Guarnición:	PATATAS PANADERAS _3		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PLATANO 150		
Energía (Kcal)	588,26 Kcal		
Macronutrientes	19,3gr. P	18,7gr. L	85,7 gr. C

lunes, 12 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	CREMA CASERA DE CALABAZA Y PATATA		
Segundo Plato:	FILETE DE JUREL PLANCHA_3		
Guarnición:	PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES		
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y PERA CONFERENCIA		
Energía (Kcal)	452,62 Kcal		
Macronutrientes	18,9gr. P	18,4gr. L	52,9 gr. C

martes, 13 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO _2		
Segundo Plato:	HUEVO COCIDO DOVO		
Guarnición:	ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO_2		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y SANDIA		
Energía (Kcal)	403,46 Kcal		
Macronutrientes	14,5gr. P	15,9gr. L	50,5 gr. C

miércoles, 14 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	CODITOS CON TOMATE BIO_2		
Segundo Plato:	LOMO DE MERLUZAAL HORNO CON CEBOLLAS		
Guarnición:	COLIFLOR ALIÑADA Y COCIDA_3		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA GOLDEN		
Energía (Kcal)	452,62 Kcal		
Macronutrientes	18,9gr. P	18,4gr. L	52,9 gr. C

jueves, 15 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ CON MAGRO DE CERDO		
Segundo Plato:	0		
Guarnición:	ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO Y SALSA VINAGRETA		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA		
Energía (Kcal)	499,98 Kcal		
Macronutrientes	18,3gr. P	16,3gr. L	70,0 gr. C

viernes, 16 de junio de 2023			Alérgenos
Primer Plato:	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS_3		
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS SIN CEBOLLA_2		
Guarnición:	CALABACIN SALTEADO_3		
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA		
Energía (Kcal)	611,48 Kcal		
Macronutrientes	17,4gr. P	15,8gr. L	100,0 gr. C

- Crema de calabaza, calabacín y boniato: Calabaza, calabacín, boniato y cebolla
- Ensalada de pasta: Pasta tricolor, queso Burgos, zanahoria, maíz y vinagre balsámico
- Lentejas con verduras: Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimienta
- Arroz con tomate: Arroz, cebolla y tomate frito
- Alubias con arroz y verduras: Alubias, tomate, cebolla, pimienta, patata, arroz y zanahoria
- Cocido de garbanzos: Garbanzos, tomate, cebolla, pimienta, patata y zanahoria
- Arroz con pimientos y cebolla: Arroz, pimienta rojo y verde, cebolla y tomate
- Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria y cebolla
- Patatas guisadas con menestra: Patata, tomate y menestra
- Macarrones con tomate: Pasta y tomate frito
- Arroz tres delicias: Arroz, zanahoria, guisantes y tortilla francesa
- Garbanzos con calabaza: Garbanzos, tomate, cebolla, pimienta, patata, zanahoria y calabaza
- Crema de calabaza y patata: Calabaza, patata y cebolla
- Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimienta y tomate
- Arroz con magro de cerdo: Arroz, cebolla, pimienta, tomate y magro de cerdo

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO



Fecha	5/12/22	Versión	1
-------	---------	---------	---

MENÚ MAYO SIN FRUCTOSA

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales rehogados
	Ensalada con huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Queso fresco
	PAN, AGUA Y YOGUR	Pepino aliñado	Judías verdes	Patatas panaderas
		PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con verduras	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Ensalada	Ensalada	Coliflor aliñada	Bonito y queso aliñado
PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz refrito
Salmón al horno	Ensalada con queso fresco	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa de ternera	Tortilla patata sin cebolla
Ensalada		Judías verdes al ajillo	Aliño de bonito y queso fresco	Ensalada
PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con verduras	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Queso fresco	Tortillas francesas	Ensalada
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con verduras	Crema casera de verduras		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Bonito y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR	PAN, AGUA Y YOGUR		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Queso fresco
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y queso aliñado
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa de ternera	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural		Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y queso fresco	Ensalada con cebolla y zanahoria
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Queso fresco	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimienta y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN GLÚTEN

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Macarrones con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Queso fresco
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y queso aliñado PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural		Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y queso fresco	Ensalada con cebolla y zanahoria
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Queso fresco	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y bonito	Carne en salsa	Merluza	Queso fresco
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado	Judías verdes	Patatas panaderas
		PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Merluza	Cinta de lomo	Muslo de pollo	Jurel a la plancha	Carne en salsa
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y queso aliñado
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno Tomate natural	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco	Pollo en salsa	Hamburguesa de ternera	Merluza en salsa
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y queso fresco	Ensalada con cebolla y zanahoria
		PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Queso fresco	Carne en salsa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Pollo en salsa	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN LACTOSA, LECHE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Carne en salsa
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado	Judías verdes	Patatas panaderas
		PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y bonito aliñado
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y bonito	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa de ternera	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural		Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y bonito	Ensalada con cebolla y zanahoria
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Bonito	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN LEGUMBRES

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Queso fresco
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y queso aliñado
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate	Guiso de patata	Crema de verduras	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Aliño de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA	Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Patatas con verduras	Arroz cocido con tomate	Crema de verduras
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Queso fresco	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Macarrones con verduras	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN PESCADOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Carne en salsa	Queso fresco
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Queso fresco	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y queso aliñado PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Pollo en salsa	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco	Tortilla patatas y calabacín	Hamburguesa de ternera	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural		Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y queso fresco	Ensalada con cebolla y zanahoria
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tortilla de calabacín y patata	Muslo de pollo	Queso fresco	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Queso fresco	Hamburguesa de ternera		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

MENÚ MAYO SIN PLV

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro	Crema de calabaza, calabacín	Patatas guisadas con menestra	Espirales con tomate
	Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo	Tortilla patata sin cebolla	Merluza	Carne en salsa
	PAN, AGUA Y FRUTA	Pepino aliñado	Judías verdes	Patatas panaderas
		PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras	Guiso de patatas	Sopa de puchero de fideos	Macarrones con tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Cinta de lomo	Tortilla francesa	Jurel a la plancha	Tortilla patatas y calabacín
Pepino aliñado	Zanahorias aliñadas	Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Coliflor aliñada	Tomate y bonito aliñado
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras	Guiso de patata	Cocido de garbanzos	Sopa de puchero de fideos	Arroz cocido con tomate
Salmón al horno	Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y bonito	Tortilla patatas y calabacín	Muslito de pollo	Tortilla patata sin cebolla
Tomate natural	PAN, AGUA Y FRUTA	Judías verdes al ajillo	Aliño de tomate y bonito	Ensalada con cebolla y zanahoria
PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza, calabacín	Ensalada de pasta tricolor	Lentejas con verduras	Arroz cocido con tomate	Alubias blancas con arroz
Tilapia a la plancha	Muslo de pollo	Bonito	Tortillas francesa	Ensalada con cebolla
Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate	Pepino aliñado	Ensalada	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Cocido de garbanzos	Arroz con pimiento y cebolla	Crema casera de zanahoria		
Tortilla patata sin cebolla	Salmón al horno	Hamburguesa de pollo		
Tomate y queso aliñado	Ensalada con cebolla	Ensalada con cebolla		
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA		

CATERING LUIS SOSA

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

DIA	PRIMERO	SEGUNDO	POSTRE
lunes, 22 de mayo	GAZPACHO CON GUARNICION	HUEVOS FRITOS CON AJITO FRITO Y VASITO DE ARROZ	PAN Y ACTIMEL
martes, 23 de mayo	ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN	MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	PAN Y YOGURT
miércoles, 24 de mayo	PATATAS ALIÑADAS CON ATÚN	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS	PAN Y FRUTA
jueves, 25 de mayo	SOPA DE FIDEOS CON JAMÓN YORK PICADO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS	PAN Y CUAJADA
viernes, 26 de mayo	ENSALADA DE RUCULA, QUESO FRESCO Y TOMATE CHERRY	BOCADILLO DE MELVA CON PIMIENTO DEL PIQUILLO	PAN Y FRUTA
lunes, 29 de mayo	PIMIENTOS ASADOS CON MELVA	CROQUETAS DE JAMON CASERAS	PAN Y FRUTA
martes, 30 de mayo	ENSALADA DE QUINOA CON PASAS Y QUESO FETA	CINTA DE LOMO PLANCHA CON LECHUGA	PAN Y FRUTA
miércoles, 31 de mayo	ENSALADA DE TOMATE Y ORÉGANO	MERLUZA REBOZADA CON RODAJAS DE LIMON	PAN Y FRUTA
jueves, 01 de junio	SOPA DE ARROZ Y POLLO	FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CON VINO BLANCO Y CHAMPIÑONES	PAN Y FRUTA
viernes, 02 de junio	GAZPACHO CON GUARNICIÓN	SAN JACOBOS CASEROS CON PATATAS FRITAS	PAN Y PIÑA EN SU JUGO
lunes, 05 de junio	ESPARRAGOS CON MAYONESA	REVUELTO DE PATATA, PIMIENTO ROJO Y VERDE SOBRE TOSTA DE PAN DE PUEBLO	PAN Y FRUTA
martes, 06 de junio	PATATAS ALIÑADAS CON MELVA Y HUEVO	TORTILLA DE QUESITOS CON LECHUGA	PAN Y MACEDONIA DE FRUTAS
miércoles, 07 de junio	SOPA DE LETRAS	SANDWICH DE JAMON YORK Y QUESO CON ENSALADILLA	PAN Y ARROZ CON LECHE CASERO
jueves, 08 de junio	ENSALADA DE CANONIGOS, RUCULA CON NUECES Y QUESO FRESCO	BOQUERONES FRITOS CON ALIÑO DE AJITO Y TOMATE	PAN Y ACTIMEL
viernes, 09 de junio	SALMOREJO CON TAQUITOS DE JAMON	SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO AL VINO BLANCO	PAN Y FRUTA
lunes, 12 de junio	GAZPACHO CON GUARNICION	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS	PAN Y FRUTA
martes, 13 de junio	SOPA DE PICADILLO	ALBONDIGAS DE MERO EN SALSA CON PATATAS DADO	PAN Y PIÑA EN SU JUGO
miércoles, 14 de junio	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIÑONES	HAMBURGUESA CASERA CON QUESO, LECHUGA Y CEBOLLA	PAN Y FRUTA
jueves, 15 de junio	PATATAS ALIÑADAS CON MELVA Y HUEVO DURO	TORTILLA DE AJITO Y PEREJIL	PAN Y ZUMO DE NARANJA
viernes, 16 de junio	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ACEDIAS FRITAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	PAN Y FRUTA



**RECOMENDACIONES Y BUENAS PRACTICAS DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS
SEDENTARIOS**

1. **La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente:** Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las enfermedades no transmisibles, como cardiopatías, la diabetes del tipo 2 y el cáncer. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
2. **Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto mas se realice, mejor:** Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana para todos los adultos y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.
3. **Toda actividad física cuenta.** La que se realiza en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado) así como las tareas cotidianas y domesticas
4. **Ofrecer oportunidades** seguras y equitativas a niños, niñas y adolescentes para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas, aptas para su edad y capacidad, y animarlos a practicarlas.
5. **Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir hábitos sedentarios.**
6. **El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas,** independientemente de su edad y condición.
7. **Demasiado sedentarismo puede ser perjudicial para la salud.**

Fuente: Redsandia y PIOBIN- Junta de Andalucía