

ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 1. Espaguetis integrales con salsa de tomate casera. 2. Pollo asado con ensalada. 3. Fruta de temporada.	7 1. Ensalada LTC 2. Arroz con huevo y tomate. 3. Fruta de temporada	8 1. Guisantes estofados. 2. Patatas guisadas con carne. 3. Fruta de temporada.	9 1. Lentejas estofadas. 2. Fritos de bacalao/merluza con ensalada. 3. Fruta de temporada.	10 1. Crema de legumbres. 2. Cinta de lomo con puré de patata y ensalada. 3. Fruta de temporada.
13 1. Macarrones con salsa de queso. 2. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	14 1. Fabes pintas estofadas. 2. Tortilla francesa con ensalada campera. 3. Fruta de temporada.	15 1. Ensalada LTC. 2. Garbanzos con chipirones. 3. Fruta de temporada.	16 1. Arroz integral con verduritas. 2. Parrocha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	17 1. Ensalada LTC. 2. Albóndigas de ternera con puré de patatas. 3. Fruta de temporada.
20 1. Macarrones con salsa de tomate casera. 2. Pavo asado con champiñones y ensalada. 3. Fruta de temporada.	21 1. Ensalada de garbanzos. 2. Revuelto de jamón york y queso. 3. Fruta de temporada.	22 1. Ensalada LTC 2. Fideuá de chipirones. 3. Fruta de temporada.	23 1. Arroz integral con salchichas. 2. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. 3. Fruta de temporada.	24 1. Crema de patata, puerro y zanahoria. 2. Estofado de cerdo con guarnición de arroz. 3. Fruta de temporada.
27 1. Espaguetis integrales al ajillo con verduras. 2. Hamburguesa de pollo con patatas. 3. Fruta de temporada.	28 1. Crema de legumbres. 2. Huevos mimosa. 3. Fruta de temporada.	29 1. Ensalada LTC. 2. Fabada Asturiana. 3. Fruta de temporada.	30 1. Ensalada de arroz. 2. Salmón al horno con ensalada. 3. Fruta de temporada.	FESTIVO

MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 FESTIVO	5 1. Fideuá de verduras. 2. Pollo guisado con ensalada. 3. Fruta de temporada.	6 1. Ensalada LTC. 2. Fabes pintas con arroz. 3. Fruta de temporada.	7 1. Arroz integral con huevo y tomate. 2. Salmón al horno con patata asada y ensalada. 3. Fruta de temporada.	8 1. Crema de calabaza. 2. Escalopines con salsa de queso. 3. Fruta de temporada.
11 1. Espaguetis integrales con salsa de tomate casera. 2. Pollo asado con ensalada. 3. Fruta de temporada.	12 1. Ensalada LTC 2. Arroz con huevo y tomate. 3. Fruta de temporada	13 1. Guisantes estofados. 2. Patatas guisadas con carne. 3. Fruta de temporada.	14 1. Lentejas estofadas. 2. Fritos de bacalao/merluza con ensalada. 3. Fruta de temporada.	15 1. Crema de legumbres. 2. Cinta de lomo con puré de patata y ensalada. 3. Fruta de temporada.
18 1. Macarrones con salsa de queso. 2. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	19 1. Fabes pintas estofadas. 2. Tortilla francesa con ensalada campera. 3. Fruta de temporada.	20 1. Sopa de cocido. 2. Cocido de garbanzos. 3. Fruta de temporada.	21 1. Arroz integral con verduritas. 2. Parrocha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	22 1. Ensalada LTC. 2. Albóndigas de ternera con puré de patatas. 3. Fruta de temporada.
25 1. Macarrones con salsa de tomate casera. 2. Pavo asado con champiñones y ensalada. 3. Fruta de temporada.	26 1. Ensalada de garbanzos. 2. Revuelto de jamón york y queso. 3. Fruta de temporada.	27 1. Ensalada LTC 2. Fabada Asturiana 3. Fruta de temporada.	28 1. Arroz integral con salchichas. 2. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. 3. Fruta de temporada.	29 1. Crema de patata, puerro y zanahoria. 2. Estofado de cerdo con guarnición de arroz. 3. Fruta de temporada.

JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1. Espaguetis integrales al ajillo con verduras. 2. Hamburguesa de pollo con patatas y ensalada 3. Fruta de temporada.	2 1. Crema de legumbres. 2. Tortilla de patata con ensalada. 3. Fruta de temporada.	3 1. Ensalada LTC. 2. Fabes pintas con arroz. 3. Fruta de temporada.	4 1. Ensalada de arroz. 2. Calamares a la romana con ensalada verde. 3. Fruta de temporada.	5 1. Ensaladilla rusa. 2. Ternera guisada con verduras. 3. Fruta de temporada.
8 1. Crema de patata y puerro. 2. Pollo asado con patatas. 3. Fruta de temporada.	9 1. Lasaña de bonito 2. Huevos mimosa con ensalada. 3. Fruta de temporada.	10 1. Sopa de cocido 2. Cocido de garbanzos. 3. Fruta de temporada.	11 1. Arroz integral con champiñones. 2. Chipirones guisados con patatas y ensalada. 3. Fruta de temporada.	12 1. Crema de calabaza. 2. Lomo adobado de cerdo con puré de patata. 3. Fruta de temporada.
15 1. Espaguetis integrales con salsa de tomate casera. 2. Tortilla de patata con ensalada. 3. Fruta de temporada.	16 1. Ensalada verde. 2. Garbanzos con chipirones. 3. Fruta de temporada.	17 1. Lentejas estofadas con verduras. 2. Pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	18 1. Arroz con verduritas. 2. Parrochas con ensalada. 3. Fruta de temporada.	19 <p style="text-align: center;">¡HOY ELIJO YO!</p>

* Todos los productos son frescos y las salsas caseras. Todas las preparaciones son elaboradas con aceite de oliva virgen y sal yodada. Pan integral dos veces a la semana (MARTES Y JUEVES). El pescado puede sufrir variaciones según rula. Algunas de las verduras y hortalizas son aportadas por nuestro Huerto Ecológico.

*Bebida: agua del grifo servida en jarras de cristal.

*Fruta de temporada: manzana, plátano, mandarina, pera, ciruela, nectarina.



Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca