

Menú No Carne



PRIMER TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Panecillo integral con tomate y queso	Leche con cacao y Galletas "María"	Yogurt y Plátano	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con chocolate	Zumo de naranja natural Viena con queso de untar
COMIDA	Sopa de pescado con fideos	Arroz con tomate	Tomate con queso fresco	Ensalada de aguacate	Ensalada mixta
	Hamburguesa vegetariana con verduras	Gallo al horno con guisantes, cebolla y calabacín	Lentejas con verduras y patata	Sopa de arroz con pescado, sepia y gambas	Macarrones con tomate casero
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
MERIENDA	Fruta	Viena con tomate y queso	Bizcocho casero	Fruta	Galletas Integrales

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



PRIMER TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Galletas integrales	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y aceite de oliva	Batido de frutas natural Viena con tomate y queso	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos
COMIDA	Crema de calabacín	Ensalada de pasta con queso fresco	Ensalada de atún	Ensalada de tomate con maíz	Sopa de verduras con arroz
	Salchichas vegetarianas con ensalada mixta	Merluza al horno con verduras asadas	Garbanzos con verduras	Arroz meloso de pescado y verduras	Tortilla de patatas con ensalada
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Fruta	Yogurt líquido Galletas integrales	Fruta	Fruta	Viena con crema de cacao

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



PRIMER TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Yogurt y Galletas "Quely" con queso	Leche con cacao y Galletas "María"	Zumo de naranja natural Panecillo integral con tomate y queso	Leche con cacao en polvo y Cereales
COMIDA	Ensalada mixta	Sopa de verduras con fideos	Ensalada de garbanzos con atún	Puré de verduras	Ensalada mixta
	Albóndigas vegetarianas con arroz	Calamares a la romana con ensalada	Tortilla francesa con calabacín	Salmón a la plancha con patata asada	Pizza margarita casera
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Yogurt líquido y galletas integrales	"Longuet" con aceite de oliva y queso	Fruta	Bizcocho integral casero	Galletas "Quely"

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



PRIMER TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt y Fruta	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y Bizcocho de espelta casero	Batido de frutas Galletas "Quely" con quesitos	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso
	Sopa de estrellitas	Ensalada con queso fresco	Arroz basmati	Garbanzos con verduras	Ensalada mixta con queso y aceitunas
COMIDA	Hamburguesa vegetariana con ensalada mixta	Lomo de bacalao con tomate y patatas	Estofado de verduras con brócoli	Tortilla de patatas con tomate natural	Fideuá de rape, sepia y gambas
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	"Llonguet" con tomate y queso	Galletas "Quely"	Fruta	Fruta	Galletas "María" con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



SEGUNDO TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt líquido y Galletas "María"	Leche con cacao en polvo y Cereales	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos	Zumo de naranja natural Panecillo integral con tomate
COMIDA	Ensalada de tomate con atún	Arroz con tomate	Ensalada mixta	Crema de verduras	Sopa de pescado con fideos
	Salchichas vegetarianas con verduras y patata	Merluza con guisantes y champiñones	Lentejas con verduras	Gallo a la marinera con guisantes	Croquetas de espinacas con tomate aliñado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Fruta	Viena con tomate y queso	Bizcocho casero	"Llonguet" con tomate y queso	Plátano con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



SEGUNDO TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt líquido Panecillo integral con tomate	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Leche con cacao y Galleas "María"	Zumo de naranja natural "Llonguet" con tomate y queso	Batido de frutas natural Tortitas de maíz
COMIDA	Crema de calabaza, zanahoria y boniato	Sopa de pescado con fideos	Tomate con orégano	Ensalada mixta	Ensalada con aceitunas y maíz
	Tortitas de verdura con arroz basmati	Salmón a la plancha con salteado de guisantes y zanahoria	Wok de tofu con arroz y verduras	Arroz meloso a la marinera	Pizza margarita casera
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Galletas Integrales	Yogurt y fruta	Viena con tomate y queso	Fruta	Galletas "Quely"

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



SEGUNDO TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos	Yogurt con frutas y Cereales	Leche con cacao en polvo y Galletas integrales	Zumo de naranja natural Panecillo integral con queso de untar
COMIDA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Sopa de verduras con fideos	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada
	Canelones de espinacas	Lomo de bacalao con tomate y patatas	Salmón con judías verdes y zanahoria	Fideuá de pescado con gambas y sepia	Verduras al curry con arroz basmati
	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Fruta	Viena con tomate y queso	Fruta	"Llonguet" con tomate y queso	Bizcocho artesano con pepitas de chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



SEGUNDO TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Cereales	Zumo de naranja natural Pan "payés" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y Bizcocho casero de espelta	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Yogurt y Plátano
COMIDA	Ensalada mixta	Ensalada con queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de pescado con fideos	Verduras a la plancha
	Lentejas con verduras y arroz	Gallo al horno con patatas y verduras	Albóndigas vegetarianas con verduras	Salmón a la plancha con lechuga y tomate	Lacitos de pasta con tomate casero y atún
	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Viena con tomate y queso	Fruta y galletas "Quely"	"Llonguet" con queso de untar	Fruta	Galletas "Quely"

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



TERCER TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta y Galletas "Quely"	Zumo de naranja natural Panecillo integral con tomate natural	Leche con cacao en polvo y Cereales	Zumo de naranja natural Viena con tomate y queso	Yogurt y Fruta
COMIDA	Ensalada de tomate con maíz	Potaje de judías	Ensalada de arroz integral con atún	Ensalada mixta	Crema de calabaza
	Wok de verduras, hortalizas y arroz basmati	Merluza a la plancha con ensalada	Verduras al curry	Macarrones con tomate y gambas	Pescado rebozado con patata asada
	Fruta	Helado de fruta casero	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	"Llonguet" con tomate y queso	Galletas "Quely"	Fruta	Tortitas de maíz	Plátano con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



TERCER TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Viena con queso de untar	Leche con cacao en polvo y Galletas integrales	Zumo de naranja natural Pan payés con tomate y aceite	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos	Batido de frutas natural Bizcocho casero
COMIDA	Ensalada mixta	Sopa de pescado con fideos	Ensalada de garbanzos con queso fresco	Crema de verduras	Ensalada de tomate
	Arroz con tomate y huevo plancha	Lomo de bacalao con pisto	Salchichas vegetarianas con patata asada	Salmón a la pancha con cous-cous	Pizza margarita casera
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Galletas "Quely"	"Llonguet" con tomate queso	Yogurt líquido y fruta	Viena con tomate y queso	Fruta

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) Nº MAD00832

Menú No Carne



TERCER TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Cereales	Zumo de naranja natural Viena con queso de untar	Leche con cacao en polvo y Galletas integrales	Yogurt líquido Pan "payés" con tomate y aceite	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con quesitos
COMIDA	Crema de calabacín	Parrillada de verduras	Ensalada mixta	Ensalada de pasta con queso fresco	Sopa de pescado con fideos
	Albóndigas vegetarianas y arroz	Merluza a la plancha con ensaladilla rusa	Lentejas con verduras y patata	Lenguado a la plancha con menestra	Hamburguesa vegetarianas con verduras
	Fruta	Fruta	Helado o Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Fruta	Tortitas de maíz	Viena con tomate y queso	Fruta	Viena con cacao

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú No Carne



TERCER TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt y Fruta	Zumo de naranja natural Galletas "Quely" con queso	Leche con cacao en polvo y Cereales	Zumo de naranja natural Viena con tomate natural	Zumo de naranja natural Panecillo integral con tomate y queso
COMIDA	Ensalada de tomate con orégano	Crema de calabacín	Ensalada mixta	Sopa de pescado con fideos	Ensalada mixta
	Arroz chino	Filete de gallo al horno con patatas fritas	"Mongetes" con salchichas vegetarianas	Salmón a la plancha con ensalada de queso fresco	Macarrones napolitana
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Viena con queso de untar	Fruta	"Llonguet" con tomate y queso	Fruta	Bizcocho artesano con pepitas de chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas sin carne.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832