

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**1** semana

Ensalada  
 Potaje de garbanzos  
 con acelgas  
 Croquetas  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada de oro  
 Macarrones  
 boloñesa  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada murciana  
 Arroz con  
 habichuelas y  
 verduras  
 Fruta  
 Pan blanco

Crema de verduras  
 Pollo asado con  
 manzana y patatas  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada con atún  
 Arroz con magra y  
 verduras  
 yogur  
 Pan blanco

**2** semana

Alubias estofas con  
 chorizo  
 Pisto con merluza a  
 la plancha  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada de jamón  
 york  
 Macarrones integrales  
 con tomate, huevo y  
 queso  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada combinada  
 Cocido completo  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada con atún  
 Arroz a la cubana  
 con salchicha  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada Aventura  
 Guiso de aletría con  
 Bacalao  
 Hamburguesa  
 Yogur  
 Pan blanco

**3** semana

Ensalada con  
 tomate cherry  
 Lentejas estofadas  
 Tortilla york  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada arcoiris  
 Lasaña de carne y  
 verduras  
 Merluza al Horno  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada con huevo  
 cocido  
 Potaje con  
 albóndigas de  
 bacalao  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada miscelana  
 Arroz con pollo y  
 verduras  
 Fruta  
 Pan integral

crema de calabaza  
 Fideua de merluza  
 Yogur  
 Pan blanco

**4** semana

Ensalada de  
 verano  
 Lentejas con magra  
 y costillejas  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada  
 pimentonera  
 Espaguetis  
 integrales con atún  
 y queso  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada  
 Olla gitana  
 Lomo a la plancha  
 Fruta  
 Pan blanco

Cous cous  
 Estofado de ternera  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada de pasta  
 Merluza a la  
 plancha  
 Yogur  
 Pan blanco

**5** semana

Ensalada con pollo  
 Tallarines Carbonara  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada mixta  
 Habichuelas  
 estofadas con  
 verduras  
 Salchichas  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada  
 Sopa  
 Cocido completo  
 Fruta  
 Pan blanco

Crema de calabaza  
 Tortilla de patatas  
 con ensalada  
 Fruta  
 Pan integral

Rollito de york con  
 verduras  
 Guiso de pescado  
 Yogur  
 Pan blanco

**6** semana

Ensalada de pollo  
 Lentejas con arroz  
 Fruta  
 Pan blanco

Ensalada de verano  
 Macarrones  
 integrales con  
 tomate huevo y  
 atún  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada  
 Alubias con  
 costillejas  
 Varitas de merluza  
 Fruta  
 Pan blanco

Cus-cus  
 Guiso de pavo con  
 Champiñón y  
 albóndigas  
 Fruta  
 Pan integral

Ensalada murciana  
 Arroz a banda  
 Yogur  
 Pan blanco

Puede consultar la valoración nutricional de este menú por franjas de edad en [www.catering.com](http://www.catering.com)



2022-2023



SEPTIEMBRE

L M M J V S D

s1				1	2	3	4
s2	5	6	7	8	9	10	11
s3	12	13	14	15	16	17	18
s4	19	20	21	22	23	24	25
s5	26	27	28	29	30	1	2

OCTUBRE

L M M J V S D

s5	26	27	28	29	30	1	2
s6	3	4	5	6	7	8	9
s1	10	11	12	13	14	15	16
s2	17	18	19	20	21	22	23
s3	24	25	26	27	28	29	30
s4	31	1	2	3	4	5	6

NOVIEMBRE

L M M J V S D

s4	31	1	2	3	4	5	6
s5	7	8	9	10	11	12	13
s6	14	15	16	17	18	19	20
s1	21	22	23	24	25	26	27
s2	28	29	30	1	2	3	4

DICIEMBRE

L M M J V S D

s2	30	31	1	2	3	4	
s3	5	6	7	8	9	10	11
s4	12	13	14	15	16	17	18
s5	19	20	21	22	23	24	25
s6	26	27	28	29	30	31	1

ENERO

L M M J V S D

s6	26	27	28	29	30	31	1
s1	2	3	4	5	6	7	8
s2	9	10	11	12	13	14	15
s3	16	17	18	19	20	21	22
s4	23	24	25	26	27	28	29
s5	30	31	1	2	3	4	5

FEBRERO

L M M J V S D

s5	30	31	1	2	3	4	5
s6	6	7	8	9	10	11	12
s1	13	14	15	16	17	18	19
s2	20	21	22	23	24	25	26
s3	27	28	1	2	3	4	5

MARZO

L M M J V S D

s3	27	28	1	2	3	4	5
s4	6	7	8	9	10	11	12
s5	13	14	15	16	17	18	19
s6	20	21	22	23	24	25	26
s1	27	28	29	30	31	1	2

ABRIL

L M M J V S D

s1	27	28	29	30	31	1	2
s2	3	4	5	6	7	8	9
s3	10	11	12	13	14	15	16
s4	17	18	19	20	21	22	23
s5	24	25	26	27	28	29	30

MAYO

L M M J V S D

s6	1	2	3	4	5	6	7
s1	8	9	10	11	12	13	14
s2	15	16	17	18	19	20	21
s3	22	23	24	25	26	27	28
s4	29	30	31	1	2	3	4

JUNIO

L M M J V S D

s4	29	30	31	1	2	3	4
s5	5	6	7	8	9	10	11
s6	12	13	14	15	16	17	18
s1	19	20	21	22	23	24	25
s2	26	27	28	29	30	1	2

CALENDARIO CON MENÚS ROTATIVOS  
 QUE PUEDES CONSULTAR POR COLORES

