

MARZO



MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN CRUSTACEOS NI MOLUSCOS . SIN SALMON NI GALLO
LUNES					
MARTES	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan *s/gluten y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur soja, pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua
MIÉRCOLES	Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis s/gluten con tomate Rabas de calamar s/gluten Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan s/gluten* y agua	Espaguetis con tomate Rabas de calamar s/leche Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis s/huevo con tomate Rabas de calamar s/huevo Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis con tomate Merluza rebozada Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua
JUEVES	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan y agua	Sopa de fideos s/gluten Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Fruta fresca , pan s/gluten y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan y agua	Sopa de fideos s/huevo Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca , pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca , pan y agua
VIERNES	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan s/gluten y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur soja, pan integral * y agua	Arroz con salsa de tomate Pollo a la plancha Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua

MARZO



MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 9	DIETA Nº 10	DIETA Nº 10	DIETA Nº 11
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	CEREALES 100% INTEGRALES	VEGETARIANO C/PESCADO
LUNES						
MARTES	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera cocida Patatas panadera Yogur natural , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa Patatas panadera Yogur , pan * y agua	Crema de calabaza Merluza encebollada Patatas panadera Yogur , pan * y agua
MIÉRCOLES	Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan s/FS y agua	Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis con AOVE Merluza al horno Boniato cocido Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua	Espaguetis integrles con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *integral y agua	Espaguetis con tomate Rabas de calamar Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan * y agua
JUEVES	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan s/f.s y agua	Sopa de fideos Pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca , pan y agua	Sopa de fideos Pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera, pollo, y repollo Fruta fresca , pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera pollo chorizo repollo Fruta fresca, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, y repollo Fruta fresca, pan y agua
VIERNES	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan s/FS * y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua	Arroz blanco Tortilla de patatas cocida Zanahoria baby salteada Yogur natural, pan integral * y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas Zanahoria baby salteada Yogur , pan integral * y agua

MARZO



MENÚ DIETAS

SEGUNDA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN CRUSTÁCEOS NI MOLUSCOS.SIN SALMON NI GALLO
LUNES	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pans/gluten *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua
MARTES	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua	Alubias blancas estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan s/gluten * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Abadejo al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua
MIÉRCOLES	Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur , pan * y agua	Macarrones s/gluten carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur , pan s/gluten y agua	Macarrones con tomate Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur soja , pan * y agua	Macarrones s/huevo carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur , pan * y agua	Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur , pan * y agua
JUEVES	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan s/gluten*, agua	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua	Judías pintas con verduras Filete pollo empanado Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan S/Gluten y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, soja pan integral * y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua

MARZO



MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº 10	DIETA Nº 11
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	CEREALES 100% INTEGRALES	VEGETARIANO C/PESCADO
LUNES	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan s/FS*, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado cocida Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Salmón a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan integral *, agua	Crema de verduras Salmón a la plancha Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua
MARTES	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan s/FS * y agua	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua	Crema de verduras Bacalao al horno Calabacín asado Fruta fresca, pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan integral y agua	Lentejas ECO estofadas con verduras Bacalao al horno Pisto Fruta fresca, pan * y agua
MIÉRCOLES	Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur, pan s/FS y agua	Macarrones carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur, pan * y agua	Macarrones con AOVE Muslitos de pollo al horno Patata cocida Yogur natural, pan * y agua	Macarrones carbonara s/bacon Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur, pan * y agua	Macarrones integrales carbonara Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur, pan integral * y agua	Macarrones carbonara s/bacon Muslitos de pollo al horno Ensalada: lechuga tomate y aceituna Yogur, pan * y agua
JUEVES	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan S/FS, agua	Crema de zanahoria Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua	Crema de zanahoria Tortilla con queso Calabacín al vapor Fruta fresca, pan *, agua	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan integral *, agua	Judías pintas con verduras Tortilla con queso Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Arroz blanco Lenguadina al limón Calabaza asada Yogur, pan y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Paella de arroz integral con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua	Paella con verduras Lenguadina al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur, pan integral * y agua

MARZO



MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN CRUSTÁCEOS NI MOLUSCOS
LUNES	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP s/gluten FISH AND CHIPS s/gluten APPLE IRISH CAKE s/gluten	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS s/leche APPLE IRISH CAKE s/leche	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP s/huevo FISH AND CHIPS s/huevo APPLE IRISH CAKE s/huevo	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE
MARTES	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan s/gluten, agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan y agua	Sopa de fideos s/gluten Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan s/gluten y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur vegetal , pan y agua	Sopa de fideos s/huevo Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur , pan y agua
JUEVES	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan s/gluten, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu	Espaguetis S/gluten NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan S/gluten* y agu	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur soja, pan integral* y agu	Espaguetis S/huevo NAPOLITANA Ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu

MARZO



MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº 10	DIETA Nº 11
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	CEREALES 100% INTEGRALES	VEGETARIANO C/PESCADO
LUNES	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH APPLE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE	ST PATRICK'S DAY IRISH SOUP FISH AND CHIPS APPLE IRISH CAKE
MARTES	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *S/FS agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz blanco Filete de ternera patata cocida Fruta fresca, pan *, agua	Arroz ECO con pollo y verduras HAMBURGUESA de ternera CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz integral con pollo y verduras HAMBURGUESA CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz ECO y verduras Bacalao CON TOMATE Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y repollo Yogur , pan s/f.s y agua	Sopa de fideos Pollo al horno Patatas dado Yogur , pan y agua	Sopa de fideos Pollo al horno Patatas dado Yogur natural , pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, ternera, pollo, y repollo Yogur , pan y agua	Sopa de fideos integrales Garbanzos , pat, zanah, y repollo Yogur vegetal, pan integral y agua	Sopa de fideos Garbanzos , pat, zanah, y repollo Yogur , pan y agua
JUEVES	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan S/FS, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Crema de patatas Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua	Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan integral, agua	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan *, agua
VIERNES	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan S/FS y agu	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu	Espaguetis con AOVE Tortilla frnacesao Boniato asado Yogur natural pan integral* y agu	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu	Espaguetis integrales NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu	Espaguetis NAPOLITANA Tortilla con bonito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur pan integral* y agu

MARZO



MENÚ DIETAS CUARTA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN CRUSTÁCEOS NI MOLUSCOS. SIN SALMON NI GALLO
LUNES	Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan, agua	Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana S/gluten Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan s/gluten *, agua	Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan i*, agua	Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan agua	Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan i*, agua
MARTES	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Judías estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan S/gluten, agua	Lentejas estofadas con verduras Huevos con tomate Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas estofadas con verduras Carne asada Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan * y agua	Judías verdes Albóndigas S/gluten en salsa patatas dado Yogur pan S/gluten y agua	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur de soja pan * y agua	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan * y agua	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan * y agua
JUEVES	Espirales ECO con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales S/gluten con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales ECO con tomate MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales S/huevo con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales ECO con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan iS/gluten y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur soja , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras Merluza al LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua

MARZO



MENÚ DIETAS CUARTA SEMANA



Colegios Zola
Villafranca

	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº 10	DIETA Nº 11
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	CEREALES 100% INTEGRALES	VEGETARIANO C/PESCADO
LUNES	Arroz con salsa de tomate Lengüadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan S/FS, agua	Arroz con salsa de tomate Lengüadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Arroz blanco Lengüadina al horno Patata cocida Fruta fresca, pan l*, agua	Arroz con salsa de tomate Lengüadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua	Arroz integral con salsa de tomate Lengüadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua	Arroz con salsa de tomate Lengüadina a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan integral*, agua
MARTES	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan S/FS, agua	Crema de verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Crema de verduras Tortilla francesa Zanahorias cocidas Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan integr*, agua	Lentejas estofadas con verduras Huevos gratinados Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua
MIÉRCOLES	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan *S/gluten y agua	Arroz integral Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan * y agua	Arroz integral Ragout de ternera al vapor patatas dado cocidas Yogur natural pan * y agua	Judías verdes Albóndigas de ternera en salsa patatas dado Yogur pan * y agua	Judías verdes Albóndigas en salsa patatas dado Yogur pan integral* y agua	Judías verdes Jurel con verduras patatas dado Yogur pan * y agua
JUEVES	Espirales ECO con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales ECO con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales ECO con AOVE MUSLITO DE POLLO al horno boniato al horno	Espirales ECO con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales integrales con tomate y queso MUSLITO DE POLLO EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales ECO con tomate y queso Salmón EN SALSA Ensalada: lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan S/FS y agua	Puré de verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua	Puré de verduras GALLO SAN PEDRO al limon Patata cocida Yogur natural , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua	Puré de guisantes y verduras GALLO SAN PEDRO AL AJILLO Y LIMON maíz salteado Yogur , pan integral* y agua