MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Macarrones integrales con salsa napolitana (tomate, cebolla y ajo) y queso**(1,7)**	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas) con tomate y huevo duro**(3,12)**	Crema de verduras (calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, cebolla, patata y aceite de oliva)	Garbanzos guisados con verduras (cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, zanahoria) y pollo	Paella de arroz con gambas y verduras (tomate, cebolla y pimiento rojo)**(2)**
SEGUNDO PLATO	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz y atún**(4)**	Estofado de lentejas con arroz y verduras (tomate, cebolla y zanahoria)	Guiso de carrillada de cerdo en salsa (cebolla, ajo, zanahoria, pimientos, tomate y especias)	Tortilla francesa**(3)**	Filetes de merluza enharinados y fritos**(1,4)**
GUARNICIÓN			Patatas gajo al horno	Ensalada de tomate y aceitunas**(12)**	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**(12)**
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Plátano Pan integral**(1)**	Pera Pan**(1)**	Manzana Pan integral**(1)**	Naranja Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 516 HC: 59 Prot: 21 Grasa: 18	Kcal: 481 HC: 59 Prot:20 Grasa: 18	Kcal: 485 HC: 56 Prot:18 Grasa: 21	Kcal: 523 HC: 37 Prot: 18 Grasa: 26	Kcal: 524 HC: 75 Prot: 18 Grasa: 17
	Kcal: 619 HC: 70 Prot: 31 Grasa: 22	Kcal: 715 HC: 98 Prot: 29 Grasa: 23	Kcal: 652 HC: 69 Prot: 25 Grasa: 29	Kcal: 797 HC: 62 Prot: 27 Grasa: 34	Kcal: 689 HC: 101 Prot: 34 Grasa: 21

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, aguacate y queso fresco**(7)**	Sopa de verduras (apio, puerro, patata, cebolla, pimiento y ajo) con fideos integrales**(1,9)**	Guiso de patatas en ajopollo (con picada de ajo, pan y almendras)**(1,8)**	Potaje de garbanzos (tomate, cebolla, pimiento y ajo)	Arroz con pollo y verduritas (cebolla, pimiento, tomate, ajo, guisantes, zanahoria y judías verdes)**(6)**
SEGUNDO PLATO	Lentejas estofadas (patata, tomate, cebolla, pimiento y ajo)	Bacalao al horno en salsa de ajo y perejil**(4)**	Filete de pollo a la plancha	Boquerones enharinados fritos**(1,4)**	Tortilla de queso semicurado**(3,7)**
GUARNICIÓN		Ensalada de tomate y aceitunas**(12)**	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**(12)**	Ensalada de lechuga, tomate y pepino	
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Mandarina Pan integral**(1)**	Plátano Pan**(1)**	Naranja Pan integral**(1)**	Pera Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 469 HC: 44 Prot: 20 Grasa: 22	Kcal: 499 HC: 67 Prot: 24 Grasa: 14	Kcal: 560 HC: 64 Prot: 22 Grasa: 23	Kcal: 499 HC: 50 Prot: 24 Grasa: 22	Kcal: 551 HC: 60 Prot: 24 Grasa: 23
	Kcal: 662 HC: 69 Prot: 29 Grasa: 27	Kcal: 624 HC: 81 Prot: 33 Grasa: 18	Kcal: 739 HC: 64 Prot: 22 Grasa: 23	Kcal: 740 HC: 76 Prot: 36 Grasa: 31	Kcal: 635 HC: 75 Prot: 26 Grasa: 24

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Espaguetis integrales con salsa de tomate (tomate, cebolla y ajo)**(1)**	Gazpacho andaluz (tomate, pimiento, pepino y ajo)**(1,12)**	Cocido de garbanzos y verduras (judía verde, puerro y zanahoria) con pollo	Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y gambitas**(6,2)**	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, aguacate y queso fresco**(7)**
SEGUNDO PLATO	Tortilla de calabacín**(3)**	Estofado de patata con pavo y zanahoria	Revuelto de champiñones**(3)**	Salmón al horno**(4)**	Cascotes con arroz, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, tomate, patatas y costillas de cerdo
GUARNICIÓN	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas)**(12)**		Ensalada de tomate y pepino	Ensalada de lechuga, tomate pimiento y cebolla**(12)**	
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Plátano Pan integral**(1)**	Naranja Pan**(1)**	Pera Pan integral**(1)**	Manzana Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 555 HC: 54 Prot: 21 Grasa: 27	Kcal: 469 HC: 59 Prot: 19 Grasa: 17	Kcal: 564 HC: 34 Prot: 19 Grasa: 32	Kcal: 557 HC: 62 Prot: 23 Grasa: 24	Kcal: 462 HC: 53 Prot: 20 Grasa: 19
	Kcal: 602 HC: 61 Prot: 23 Grasa: 28	Kcal: 669 HC: 87 Prot: 28 Grasa: 22	Kcal: 779 HC: 53 Prot: 27 Grasa: 37	Kcal: 767 HC: 85 Prot: 33 Grasa: 33	Kcal: 718 HC: 90 Prot: 33 Grasa: 25

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Sopa de fideos integrales con verduras (puerro, zanahoria), pollo y huevo con picatostes**(1,3)**	Arroz a la cubana con tomate natural	Crema de guisantes, zanahoria, cebolla, puerro y patata	Ensalada mixta de remolacha (lechuga, zanahoria, cebolla, remolacha y aceitunas)**(12)**	Salmorejo (tomate, ajo y pan)**(1)**
SEGUNDO PLATO	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz y atún**(4)**	Chocos enharinados y fritos**(1,14)**	Hamburguesita casera de pollo a la plancha (con pan rallado, ajo, cebolla y especias)**(1)**	Estofado de lentejas con arroz y verduras (tomate, cebolla y zanahoria)	Huevo duro**(3)**
GUARNICIÓN		Ensalada de lechuga**(12)**	Ensalada de tomate y aceitunas**(12)**		Patatas a lo pobre con pimiento y cebolla (horneadas)
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Plátano Pan integral**(1)**	Pera Pan**(1)**	Manzana Pan integral**(1)**	Mandarinas Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 523 HC: 60 Prot: 27 Grasa: 18	Kcal: 590 HC: 80 Prot: 22 Grasa: 20	Kcal: 565 HC: 64 Prot: 23 Grasa: 23	Kcal: 406 HC: 55 Prot: 13 Grasa: 15	Kcal: 538 HC: 53 Prot: 16 Grasa: 29
	Kcal: 621 HC: 71 Prot: 32 Grasa: 22	Kcal: 776 HC: 107 Prot: 30 Grasa: 25	Kcal: 713 HC: 64 Prot: 31 Grasa: 29	Kcal: 619 HC: 90 Prot: 21 Grasa: 19	Kcal: 628 HC: 68 Prot: 16 Grasa: 29

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Sopa de puchero (pollo, patata, zanahoria, puerro, jamón serrano y huesos) con arroz	Ensalada completa: lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria**(12)**	Guiso de patatas y verduras (zanahoria, tomate, cebolla, ajo, guisantes, pimiento rojo y pimiento verde)	Espaguetis integrales con gambas al ajillo**(1,2)**	Potaje de garbanzos (tomate, cebolla, pimiento y ajo)
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa**(3)**	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Pollo al horno (con ajo, perejil, jugo de limón y pimienta)	Tortilla de champiñones**(3)**	Boquerones enharinados fritos**(1,4)**
GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**(12)**		Ensalada de tomate y aguacate	Ensalada de lechuga, tomate pimiento y cebolla**(12)**	
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Pera Pan integral**(1)**	Plátano Pan**(1)**	Manzana Pan integral**(1)**	Naranja Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 597 HC: 64 Prot: 24 Grasa: 26	Kcal: 401 HC: 55 Prot: 13 Grasa: 14	Kcal: 466 HC: 54 Prot: 17 Grasa: 13	Kcal: 515 HC: 56 Prot: 20 Grasa: 23	Kcal: 445 HC: 48 Prot: 23 Grasa: 17
	Kcal: 654 HC: 73 Prot: 26 Grasa: 27	Kcal: 653 HC: 94 Prot: 22 Grasa: 21	Kcal: 670 HC: 80 Prot: 26 Grasa: 26	Kcal: 620 HC: 74 Prot: 24 Grasa: 25	Kcal: 686 HC: 74 Prot: 35 Grasa: 26

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Tallarines integrales y verduras (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y ajo) salteadas con pollo**(1)**	Cascotes con arroz, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, tomate y patatas	Salmorejo (tomate, ajo y pan)**(1)**	Ensalada caprese: rodajas de tomate, queso fresco y un toque de orégano**(7)**	Paella de arroz con calamares y verduras (tomate, cebolla y pimiento)**(14)**
SEGUNDO PLATO	Tortilla de calabacín**(3)**	Bacalao al horno en salsa de ajo y perejil**(4)**	Guiso de albóndigas caseras de ternera (con pan rallado, huevo y leche) en salsa en tomate natural**(1,3,7)**	Lentejas estofadas (patata, tomate, cebolla, pimiento y ajo)	Revuelto de champiñones**(3)**
GUARNICIÓN	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas)**(12)**	Ensalada de lechuga**(12)**			Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**(12)**
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Naranja Pan integral**(1)**	Plátano Pan**(1)**	Pera Pan integral**(1)**	Mandarina Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 561 HC: 55 Prot: 27 Grasa: 25	Kcal: 428 HC: 46 Prot: 23 Grasa: 17	Kcal: 503 HC: 47 Prot: 15 Grasa: 28	Kcal: 415 HC: 49 Prot: 16 Grasa: 16	Kcal: 617 HC: 69 Prot: 19 Grasa: 30
	Kcal: 609 HC: 63 Prot: 27 Grasa: 26	Kcal: 709 HC: 82 Prot: 38 Grasa: 24	Kcal: 686 HC: 64 Prot: 22 Grasa: 38	Kcal: 650 HC: 84 Prot: 26 Grasa: 22	Kcal: 709 HC: 87 Prot: 21 Grasa: 31

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Macarrones integrales con salsa de tomate (con cebolla y ajo) y atún**(1,4)**	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas) con tomate y huevo duro**(3,12)**	Crema de calabaza y zanahoria (con patata y cebolla)	Lentejas guisadas con verduras (cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, zanahoria)	Paella de arroz con verduras sofritas (tomate, cebolla, pimiento) y magro de cerdo
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso semicurado**(3,7)**	Potaje de garbanzos con verduras (calabaza, tomate, cebolla y pimiento)	Salmón al horno**(4)**	Pollo al horno (con ajo, perejil, limón y pimienta)	Croquetas caseras de merluza (fritura)**(1,3,4,7,12)**
GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, tomate y pepino		Patatas gajo al horno	Ensalada de tomate y aceitunas**(12)**	Ensalada de lechuga **(12)**
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Plátano Pan integral**(1)**	Pera Pan**(1)**	Manzana Pan integral**(1)**	Naranja Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 599 HC: 49 Prot: 28 Grasa: 31	Kcal: 442 HC: 48 Prot: 25 Grasa: 20	Kcal: 543 HC: 59 Prot: 21 Grasa: 24	Kcal: 457 HC: 47 Prot: 22 Grasa: 19	Kcal: 586 HC: 76 Prot: 21 Grasa: 22
	Kcal: 675 HC: 60 Prot: 32 Grasa: 33	Kcal: 673 HC: 81 Prot: 25 Grasa: 28	Kcal: 707 HC: 75 Prot: 28 Grasa: 33	Kcal: 750 HC: 82 Prot: 38 Grasa: 29	Kcal: 789 HC: 103 Prot: 29 Grasa: 28

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

MENÚ BASAL 2026-2027

SEMANA 8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta integral con tomate, aceitunas, maíz y queso fresco**(1,7)**	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, aguacate y queso fresco**(7)**	Gazpacho andaluz (tomate, pimiento, pepino y ajo)**(1,12)**	Potaje de garbanzos (tomate, cebolla, pimiento y ajo)	Guiso de arroz y verduras (pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, champiñón) con patatas y pollo
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patatas (fritura)**(3)**	Lentejas estofadas (patata, tomate, cebolla, pimiento y ajo)	Guisado de patatas con verduras (tomate, cebolla, pimiento y ajo) y choco**(14)**	Pechuga de pollo al horno rellena de jamón cocido y queso semicurado**(7,12)**	Tortilla de atún**(3,4)**
GUARNICIÓN			Ensalada de lechuga**(12)**	Ensalada de tomate y aceitunas**(12)**	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, cebolla y aceitunas)**(12)**
PAN Y POSTRE	Yogur natural**(7)** Pan**(1)**	Pera Pan integral**(1)**	Plátano Pan**(1)**	Naranja Pan integral**(1)**	Mandarina Pan**(1)**
VALOR NUTRICIONAL	Kcal: 594 HC: 60 Prot: 22 Grasa: 27	Kcal: 443 HC: 49 Prot: 17 Grasa: 19	Kcal: 479 HC: 58 Prot: 20 Grasa: 18	Kcal: 413 HC: 38 Prot: 23 Grasa: 18	Kcal: 555 HC: 65 Prot: 24 Grasa: 22
	Kcal: 678 HC: 72 Prot: 25 Grasa: 31	Kcal: 659 HC: 82 Prot: 25 Grasa: 24	Kcal: 635 HC: 81 Prot: 28 Grasa: 22	Kcal: 619 HC: 60 Prot: 36 Grasa: 25	Kcal: 668 HC: 84 Prot: 27 Grasa: 25

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

CEIP TEODOSIO SEVILLA

Menú elaborado siguiendo el Real Decreto 315/2025, el Plan Evacole de la Junta de Andalucía y la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011. La información sobre alérgenos puede consultarse en la secretaría.

Carmen Fontalba dietista-nutricionista CV01492

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Salmorejo casero con huevo duro a daditos o rallado por encima Fruta de temporada	Tiras de lomo de cerdo a la plancha salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Crema de calabacín con patata Salmón a la plancha Fruta de temporada	Chuleta de pavo a la plancha con brócoli y boniato Yogur natural	Pizza casera con tomate, jamón cocido, champiñones, aceitunas negras y queso Mozzarella Fruta de temporada
SEMANA 2	Hervido de verduras y patata con pollo a la plancha Fruta de temporada	Revuelto de espinacas con queso semicurado Pan integral Fruta de temporada	Coliflor en tempura Salmón al horno con boniato Fruta de temporada	Hamburguesa de pavo con tomate picado y puré de patata Yogur natural	Fajita de pollo con pimientos de colores y cebolla morada salteados Fruta de temporada
SEMANA 3	Puré de verduras con patata Salmón al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Tortilla de calabacín, cebolla y patata asadas Fruta de temporada	Bacalao con pisto de verduras y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Sopa con fideos Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de berenjena Yogur natural	Alcachofas al ajillo con jamón Pan integral Fruta de temporada
SEMANA 4	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera y patatas gajo al horno Fruta de temporada	Alitas de pollo al horno con bastoncitos de boniato y pimientos de colores Fruta de temporada	Guiso de salmón con calabaza Pan integral Fruta de temporada	Puré de patata y zanahoria Tortilla francesa Yogur natural	Minipizzas de calabacín caseras con tomate, queso mozzarella, aceitunas y bonito Pan integral Fruta de temporada

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	Sopa de fideos Brocheta de pollo con tomate Cherry Fruta de temporada	Puré de patata Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Champiñones al ajillo con gambitas y quinoa Fruta de temporada	Sardinas a la parrilla con picada de ajo y perejil y patata asada al pimentón Yogur natural	Ensalada de colores Sándwich mixto con pan integral Fruta de temporada
SEMANA 6	Lomo de cerdo a la plancha con salsa de verduras casera y pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Solomillos de pollo con salsa de queso casera Pan integral Fruta de temporada	Sardinas al horno sobre una cama de tomate, patatas y cebollita dulce con un toque de orégano Fruta de temporada	Tortilla de calabacín y cebollita con patatas gajo al horno Yogur natural	Hamburguesa completa de pollo con pan integral, cebolla, tomate, lechuga y queso Fruta de temporada
SEMANA 7	Patatas cocidas con pimentón Pechugas de pollo a la napolitana: con rodajas de tomate, queso semicurado y orégano por encima Fruta de temporada	Salmón a la plancha con parrillada de verduras al gusto Pan integral Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos Huevos rotos con pimientitos verdes Fruta de temporada	Patatas gajo al horno Brochetas de pavo con champiñones y tomates Cherry Yogur natural	Sopa cubierta saludable: caldo de huesos, daditos de zanahoria, fideos y huevo duro a daditos Fruta de temporada
SEMANA 8	Pechuga de pollo a la plancha en salsa de verduras casera Pan integral Fruta de temporada	Menestra de guisantes, judías, patata y verduras con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	Montaditos integrales de lomo a la plancha con guarnición de calabacín Fruta de temporada	Crema de calabacín con patata Salmón a la plancha Yogur natural	Berenjena rellena de soja texturizada con salsa de tomate casera y queso Mozzarella Pan integral Fruta de temporada