



## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO


11. Cód. PGA

Rev. 03



F. 14/06/2023

## SEMANA 1


### LUNES 1.1.

- **1.1.1. Ensalada de tomate, pepino, cebolla y AOVE.** Tomate, pepino, cebolla y AOVE.
- **1.1.2. Lentejas con verduras.** Lentejas secas, zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, caldo de verdura brick (5) y AOVE. 
- **1.1.3. Arroz blanco cocido.** Arroz blanco.
- **1.1.4. Manzana.**










### MARTES 1.2.

- **1.2.1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y AOVE.** Lechuga, tomate, zanahoria y AOVE.
- **1.2.2. Guiso de merluza con verduras y patata.** Merluza, patata, pimiento verde, tomate triturado, cebolla, zanahoria, ajo, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **1.2.3. Pera.**




### MIÉRCOLES 1.3.

- **1.3.1. Crema de calabaza, cebolla, boniato y zanahoria.** Calabaza, cebolla, boniato, zanahoria y AOVE.
- **1.3.2. Guiso de garbanzos con verdura.** Garbanzos en conserva (9), tomate, espinacas, zanahoria, judías verdes y AOVE. 
- **1.3.3. Plátano.**

### JUEVES 1.4.

- **1.4.1. Hervido de coliflor y patata.** Coliflor, patata, AOVE y vinagre de manzana (14). 
- **1.4.2. Albóndigas a la jardinera sin leche.** Preparado de carne de albóndigas sin leche (19), cebolla, pimiento, zanahoria, guisantes, AOVE, caldo de pollo brick (4) y tomate triturado.    
- **1.4.3. Albóndigas a la jardinera sin huevo.** Carne de albóndigas sin huevo (18), cebolla, pimiento, zanahoria, guisantes, AOVE, caldo de pollo brick (4) y tomate triturado.    
- **1.4.4. Manzana.**

### VIERNES 1.5.

- **1.5.1. Ensalada de tomate y aguacate.** Tomate, aguacate y AOVE.
- **1.5.2. Potaje de alubias con judía verde y patata.** Alubia en conserva (2), cebolla, judías verdes, tomate triturado, patata, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **1.5.3. Yogurt (17).** 





## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO

11. Cód. PGA

Rev. 03




F. 14/06/2023

## SEMANA 2


### LUNES 2.1.

- **2.1.1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y AOVE.** Lechuga, tomate, zanahoria y AOVE.
- **2.1.2. Lentejas con verduras y jamón.** Lentejas secas, pimiento, tomate triturado, cebolla, zanahoria, puerro, AOVE y jamón serrano.
- **2.1.4. Manzana.**



### MARTES 2.2.

- **2.2.1. Mojete con caballa.** Tomate, huevo, caballa (3), cebolla y AOVE.  
- **2.2.2. Guiso de pollo con verduras y patata.** Pollo, cebolla, pimiento verde, tomate triturado, zanahoria, patata, ajo, AOVE y caldo de pollo brick (4). 
- **2.2.3. Pera.**


### MIÉRCOLES 2.3.

- **2.3.1. Crema de calabaza y zanahoria.** Calabaza, puerro, zanahoria y AOVE.
- **2.3.2. Pasta boloñesa con verduras.** Espaguetis integrales (6), ternera, zanahoria, cebolla, tomate triturado, pimiento verde, AOVE, ajo, calabacín. 
- **2.3.3. Plátano.**

### JUEVES 2.4.

- **2.4.1. Menestra de verduras.** Calabaza, puerro, zanahoria, patata, cebolla, calabacín y AOVE.
- **2.4.2. Guiso de salmón y patata.** Salmón, patata, pimiento verde, cebolla, tomate triturado, apio, ajo, AOVE, caldo de verdura brick (5).  
- **2.4.3. Manzana.**

### VIERNES 2.5.

- **2.5.1. Ensalada variada.** Lechuga, tomate, zanahoria, pepino y AOVE.
- **2.5.2. Paella de pollo, magra y guisantes.** Arroz, guisantes congelados, tomate triturado, ajo, alcachofa, pimiento verde, coliflor, berenjena, AOVE, pollo y magra.
- **2.5.3. Yogurt (17).** 





## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO

11. Cód. PGA

Rev. 03





F. 14/06/2023

## SEMANA 3



### LUNES 3.1.

- **3.1.1. Menestra de verdura.** Calabaza, puerro, zanahoria, patata, cebolla, calabacín y AOVE.
- **3.1.2. Crema de calabaza y lenteja.** Lenteja seca, patata, calabaza, zanahoria, cebolla, tomate, AOVE y leche de coco (1).
- **3.1.3. Manzana.**


### MARTES 3.2.

- **3.2.1. Sopa minestrone con fideos.** Judía verde, calabacín, cebolla, tomate, guisantes, calabaza, ajo, fideos (8) y AOVE. 
- **3.2.2. Nuggets caseros de pollo.** Pollo, queso de untar (11), huevo, pan rallado y AOVE.   
- **3.2.3. Ensalada de tomate.** Tomate.
- **3.2.4. Pera.**



### MIÉRCOLES 3.3.

- **3.3.1. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada.** Lechuga, tomate, zanahoria y AOVE.
- **3.3.2. Guiso de merluza con verduras y patata.** Merluza, patata, pimiento verde, tomate triturado, cebolla, zanahoria, ajo, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **3.3.3. Plátano.**

### JUEVES 3.4.

- **3.4.1. Crema de calabacín y puerro.** Calabacín, puerro, zanahoria y AOVE.
- **3.4.2. Pollo guisado con verduras y patatas.** Pollo, cebolla, pimiento verde, tomate triturado, zanahoria, ajo, AOVE y caldo de pollo brick (4). 
- **3.4.3. Manzana.**

### VIERNES 3.5.

- **3.5.1. Ensalada de tomate.** Tomate, AOVE.
- **3.5.2. Garbanzos salteados con verduras.** Garbanzos en conserva (9), calabacín, berenjena, cebolla, tomate triturado, pimiento verde, AOVE y ajo. 
- **3.5.3. Arroz cocido.**
- **3.5.4. Yogurt (17).** 







## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO

11. Cód. PGA

Rev. 03


F. 14/06/2023

## SEMANA 4


### LUNES 4.1.

- **4.1.1. Crema de calabaza y zanahoria.** Calabaza, puerro, zanahoria y AOVE.
- **4.1.2. Lentejas con verduras.** Lentejas secas, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y AOVE.
- **4.1.3. Arroz cocido.**
- **4.1.4. Manzana.**


### MARTES 4.2.

- **4.2.1. Ensalada de remolacha y manzana.** Manzana, remolacha y AOVE.
- **4.2.2. Guiso de pavo con verduras y pasta.** Carne de pavo, calabacín, calabaza, cebolla, espárragos verdes, tomate triturado, pasta (8) y AOVE. 
- **4.2.3. Pera.**




### MIÉRCOLES 4.3.

- **4.3.1. Salmorejo de tomate y zanahoria.** Tomate, ajo, zanahoria y AOVE.
- **4.3.2. Guiso de alubias con pimiento, cebolla y tomate.** Alubias en conserva (2), pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, tomate y AOVE. 
- **4.3.3. Plátano.**

### JUEVES 4.4.

- **4.4.1. Ensalada de tomate y endivia.** Tomate, endivia y AOVE.
- **4.4.2. Pisto de verduras con bacalao.** Berenjena, calabacín, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, bacalao y AOVE. 
- **4.4.3. Patata cocida.**
- **4.4.4. Manzana.**

### VIERNES 4.5.

- **4.5.1. Ensalada de pepino y cebolla.** Pepino, cebolla y AOVE.
- **4.5.2. Cocido con pollo y garbanzos.** Patata, calabaza, zanahoria, repollo, apio, garbanzos en conserva (9), muslo de pollo, ajo, caldo de pollo brick (4) y AOVE.  
- **4.5.3. Yogurt (17).** 





## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO


11. Cód. PGA

Rev. 03



F. 14/06/2023

## SEMANA 5



### LUNES 5.1.

- **5.1.1. Crema de brócoli y manzana.** Brócoli, manzana, cebolla y queso fresco (12). 
- **5.1.2. Lentejas con calabaza y espinacas.** Lentejas secas, calabaza, cebolla, espinacas, tomate triturado, ajo y AOVE.
- **5.1.3. Manzana.**





### MARTES 5.2.

- **5.2.1. Ensalada de tomate y aguacate.** Tomate, aguacate y AOVE.
- **5.2.2. Merluza guisada con salsa de zanahoria y patata.** Merluza, patata, calabacín, tomate triturado, cebolla, zanahoria, ajo, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **5.2.3. Pera.**




### MIÉRCOLES 5.3.

- **5.3.1. Puré de patata, calabacín y queso.** Patata, calabacín, queso fresco (12) y AOVE. 
- **5.3.2. Menestra de verduras con garbanzos y jamón.** Calabaza, puerro, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, jamón serrano, garbanzos en conserva (9) y AOVE. 
- **5.3.3. Plátano.**

### JUEVES 5.4.

- **5.4.1. Mojete con caballa.** Tomate, huevo, caballa (3), cebolla y AOVE.  
- **5.4.2. Guiso de pollo y fideos.** Muslo de pollo, patata, zanahoria, fideos (8), cebolla, tomate triturado, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **5.4.3. Manzana.**

### VIERNES 5.5.

- **5.5.1. Ensalada de tomate, pepino, cebolla y aguacate.** Tomate, aguacate, AOVE, pepino y cebolla.
- **5.5.2. Alubias estofadas con verduras.** Alubia en conserva (2), puerro, zanahoria, pimiento verde, alcachofa, calabaza, tomate triturado, AOVE y caldo de verdura brick (5).  
- **5.5.3. Yogurt (17).** 



## LISTA DE INGREDIENTES

### CEP. PEPICO PALUCO

11. Cód. PGA

Rev. 03


F. 14/06/2023

## MERIENDAS




### Lunes:

- 6. 1. Macedonia: Mandarina, plátano y pera.


### Martes:

- 6.2. Plátano con yogurt (17). 

### Miércoles:

- 6.3. Bocado de york, yogurt líquido: Pan molde integral (10), fiambre de york (7) y yogurt líquido (15, 16).   

### Jueves:

- 6.4. Pera y queso fresco (12). 

### Viernes:

- 6.5. Tortita de maíz (13) y yogurt líquido (15, 16). 

### Código (semana/día/plato)

Semana: 1/X/X, 2/X/X, 3/X/X, 4/X/X, 5/X/X.

Día: Lunes X/1/X, martes X/2/X, miércoles X/3/X, jueves X/4/X, viernes X/5/X.

Plato: Primero X/X/1, segundo X/X/2, postre X/X/3.

