

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6



FESTIVO

13

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Potaje de Judías Blancas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

14

Garbanzos con Verduras
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21

Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28

Potaje de Lentejas
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

8

Lentejas con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29

Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

2

9

Crema de Calabaza
Filete de Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

16

Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

23

Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

30

Pasta a la Provenzal Dieta
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

3

10

Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17

Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada

24

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

31

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6



FESTIVO

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

8 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Palometa en Salsa Verde
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Bacalao en Salsa de Tomate
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

2

9 Crema de Calabaza
Filete de Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

16 Lentejas Caseras
Tortilla Francesa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

23 Coditos con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

30 Macarrones en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

3

10 Alubias Pintas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6



FESTIVO

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

8 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Palometa en Salsa Verde
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Bacalao en Salsa de Tomate
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

2

9 Crema de Calabaza
Filete de Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

16 Lentejas Caseras
Tortilla Francesa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

23 Coditos con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

30 Macarrones en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

3



10 Alubias Pintas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		 FESTIVO		
6	7	8	9	10
 FESTIVO		Arroz con Tomate Salchichas al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada	Crema de Calabaza Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	Alubias Pintas Guisadas Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada
13	14	15	16	17
Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	Brócoli al Pimentón Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	Judías Verdes Salteadas Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada	Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisada Fruta de Temporada
20	21	22	23	24
Potaje de Judías Blancas Hamburguesa de Ternera a la Plancha Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada	Arroz a la Cubana Palometa Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	Crema Parmentiere Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada	Cazuela de Patatas con Magro Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada
27	28	29	30	31
Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	Coliflor Ajoarriero Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	Arroz Blanco Rehogado Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada	Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada	Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterránea