

## Lunes

**7** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**14** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**21** Macarrones Napolitana  
Redondo de Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**28** Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**1** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**8** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**15** Tiburón Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**22** Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**29** Fideua  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

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

**9** Crema de Calabacín  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz Campesina  
Buñuelos de Bacalao  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

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

**10** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**17** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**24** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**31** Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

**4** Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**11** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**18** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**25** Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

**7** Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**14** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**21** Pasta Napolitana Dieta  
Redondo de Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**28** Alubias Blancas con Mijo  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**1** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**8** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**15** Pasta con Tomate Dieta  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**22** Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**29** Pasta con Verduras Dieta  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

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

**9** Crema de Calabacín  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Crema Parmentiere  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

**3** Potaje de Lentejas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**10** Puchero de Garbanzos con Mijo  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**17** Crema de Zanahoria y Boniato  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**24** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**31** Lentejas Estofadas  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

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

**11** Paella de Marisco  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**18** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**25** Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

- 7** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 14** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 21** Macarrones Napolitana  
Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 28** Alubias Blancas con Mijo  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

- 1** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 8** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 15** Tiburón Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 22** Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 29** Fideua  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Miércoles

- 2** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 9** Crema de Calabacín  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 16** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 23** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 30** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 3** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 10** Puchero de Garbanzos con Mijo  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 17** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 24** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 31** Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Viernes

- 4** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 11** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 18** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 25** Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

- 7** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 14** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 21** Macarrones Napolitana  
Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 28** Alubias Blancas con Mijo  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

- 1** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 8** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 15** Tiburón Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 22** Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 29** Fideua  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Miércoles

- 2** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 9** Crema de Calabacín  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 16** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 23** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 30** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 3** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 10** Puchero de Garbanzos con Mijo  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 17** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 24** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja
- 31** Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Viernes

- 4** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 11** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 18** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 25** Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

**7** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**14** Lentejas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**21** Macarrones Napolitana  
Redondo de Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**28** Alubias Blancas con Mijo  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**1** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**8** Alubias Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**15** Tiburón Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**22** Garbanzos Guisados  
Pollo al Horno  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**29** Fideua  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

**2** Crema Hortelana  
Lomo Adobado al Horno  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**9** Crema de Calabacín  
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz Campesina  
Pavo al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

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

**10** Puchero de Garbanzos con Mijo  
Pollo al Horno  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**17** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**24** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**31** Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

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

**11** Arroz con Magro  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**18** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**25** Cazuela de Arroz  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Triturado de Garbanzos con Pollo	2 Triturado de Verduras con Pescado	3 Triturado de Lentejas con Huevo	4 Triturado de Calabaza con Magro
		Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
7	Triturado de Calabacín con Pollo	8 Triturado de Alubias Pintas con Pescado	9 Triturado de Calabacín con Magro	10 Triturado de Garbanzos con Pescado	11 Triturado de Verduras con Huevo
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
14	Triturado de Lentejas con Pescado	15 Triturado de Verduras con Pollo	16 Triturado de Brócoli con Pescado	17 Triturado de Zanahoria con Huevo	18 Triturado de Alubias con Cerdo
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
21	Triturado de Zanahoria con Pavo	22 Triturado de Garbanzos con Pescado	23 Triturado de Verduras con Huevo	24 Triturado de Lentejas con Cerdo	25 Triturado de Verduras con Pescado
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
28	Triturado de Alubias con Cerdo	29 Triturado de Calabacín con Pescado	30 Triturado de Calabaza con Pollo	31 Triturado de Lentejas con Huevo	
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	