

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	