

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno

Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

Ensalada Verde

Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

29 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta con Tomate Dieta
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Salchichas Encebolladas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

14 Garbanzos con Verduras
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

25



FESTIVO

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

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

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

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

19 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

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 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

1



FESTIVO

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

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
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25**FESTIVO**

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

19 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

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 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

1**FESTIVO**

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

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
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Tortilla Francesa
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Espirales con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Pavo al Horno
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
Lomo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Lomo al Horno

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

21 Arroz a la Cubana
Lomo al Horno
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 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

8

Triturado de Verduras con Huevo

Triturado de Frutas

15

Triturado de Verduras con Pollo

Triturado de Frutas

22

Triturado de Verduras con Pavo

Triturado de Frutas

29

Triturado de Calabaza con Magro

Triturado de Frutas

4

Triturado de Calabaza con Pavo

Triturado de Frutas

11

Triturado de Zanahoria con Pescado

Triturado de Frutas

18

Triturado de Lentejas con Cerdo

Triturado de Frutas

25



FESTIVO

5

Triturado de Garbanzos con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

12

Triturado de Alubias con Cerdo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

19

Triturado de Zanahoria con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

26

Triturado de Garbanzos con Pollo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

6

Triturado de Zanahoria con Pollo

Triturado de Frutas

13

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

20

Triturado de Alubias con Huevo

Triturado de Frutas

27

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

7

Triturado de Lentejas con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

14

Triturado de Garbanzos con Huevo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

21

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

28

Triturado de Lentejas con Huevo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

25



FESTIVO

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

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

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

29 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada