

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>4 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>5 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>6 Crema de Zanahoria y Boniato Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>10 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>12 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>17 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>18 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</p>	<p>19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>20 Lentejas Estofadas Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>24 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>28 Paella de Verduras Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>5 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>10 Macarrones Napolitana Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>5 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>10 Macarrones Napolitana Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p>28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	5 Triturado de Brócoli con Pescado Triturado de Frutas	6 Triturado de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	7 Triturado de Alubias con Cerdo Triturado de Frutas
10 Triturado de Zanahoria con Pavo Triturado de Frutas	11 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	12 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	13 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	14 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas
17 Triturado de Alubias con Cerdo Triturado de Frutas	18 Triturado de Calabacín con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	19 Triturado de Calabaza con Pollo Triturado de Frutas	20 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	21 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas
24 Triturado de Calabaza con Pavo Triturado de Frutas	25 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	26 Triturado de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas	27 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	28 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor Rehogada con Ajo Merluza al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	4 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Pollo al Horno Marinado Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	5 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Bacalao al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	6 Sopa de Fideos Tortilla Francesa Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	7 Brócoli al Vapor Lomo de Cerdo a la Plancha Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado
10 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Pavo al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	11 Cazuela de Patatas con Magro Dieta Merluza al Romero Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	12 Sopa de Fideos Tortilla Francesa Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	13 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo de Cerdo a la Plancha Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	14 Arroz Blanco Cocido Palometa al Horno al Limón Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado
17 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo de Cerdo a la Plancha Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	18 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Merluza al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	19 Arroz Blanco Salteado con Jamón York Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	20 Brócoli al Pimentón Tortilla Francesa Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	21 Sopa de Fideos Abadejo al Ajillo Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado
24 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	25 Coliflor Rehogada con Ajo Merluza al Horno Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	26 Cazuela de Patatas con Magro Pollo Asado Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	27 Brócoli al Pimentón Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado	28 Arroz Blanco Rehogado Tortilla Francesa Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p>24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p>27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>

mediterránea