

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
3	 FESTIVO	 FESTIVO	5	Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	6	Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	
10	Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada	11	Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12	Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada	13	Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
17	Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada	18	Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19	Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	20	Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
24	Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada	25	Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26	Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	27	Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
31	Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada				7	Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	
					14	Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	
					21	Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada	
					28	Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

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

17 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Martes

4



FESTIVO

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

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

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

Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

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

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

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

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

Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

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

17 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

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

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

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

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

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

17 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

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

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

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

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

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

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p>  <p>FESTIVO</p>	<p>4</p>  <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>Arroz Blanco Salteado con Jamón York Abadejo Asado</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>6</p> <p>Brócoli al Pimentón Tortilla Francesa</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>7</p> <p>Sopa de Fideos Jamoncitos de Pollo al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>
<p>10</p> <p>Coliflor Ajoarriero Lomo de Cerdo a la Plancha</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>11</p> <p>Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Merluza al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>12</p> <p>Brócoli al Pimentón Tortilla Francesa</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>13</p> <p>Arroz Blanco Salteado con Pollo Palometa al Horno al Limón</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>14</p> <p>Sopa de Fideos Pavo al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>
<p>17</p> <p>Pasta Salteada con Pollo Merluza al Horno al Ajillo</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>18</p> <p>Cazuela de Patatas con Magro Dieta Filete de Pollo a la Plancha</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>19</p> <p>Brócoli al Pimentón Filete de Abadejo al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>20</p> <p>Coliflor Ajoarriero Tortilla Francesa</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>21</p> <p>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>
<p>24</p> <p>Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Filete de Pollo a la Plancha</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>25</p> <p>Coliflor Rehogada con Ajo Palometa al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>26</p> <p>Sopa de Fideos Lomo al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>27</p> <p>Brócoli al Pimentón Filete de Abadejo al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>	<p>28</p> <p>Arroz Blanco Rehogado Tortilla Francesa</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>
<p>31</p> <p>Coliflor Rehogada con Ajo Merluza al Horno</p> <p>Pan Blanco Yogur Natural No Azucarado</p>				

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

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

17 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

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

Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

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

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

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

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

Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea