

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Macarrones Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas	2 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor	3 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde	4 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas
	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
7 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas	8 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo	9 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde	10 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada	11 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
14	15	16	17	18
 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
21	22 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	23 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados	24 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor	25 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde
 FESTIVO	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
28 Pajaritas Napolitana Merluza al Horno al Ajillo Patatitas Asadas	29 Alubias Pintas Guisadas Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	30 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

9 Crema Parmentiere
Salchichas Encebolladas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Macarrones Napolitana
Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

9 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

24 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

25 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Macarrones Napolitana
Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

9 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

14



15



16



17



18



21



22 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

24 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

25 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

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


29

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

30

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

mediterránea

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Pollo al Horno Marinado

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

2 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Bacalao al Horno

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

3 Sopa de Fideos
Tortilla Francesa

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

4 Brócoli al Vapor
Lomo de Cerdo a la Plancha

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

7 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Pavo al Horno

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

8 Cazuela de Patatas con Magro Dieta
Merluza al Romero

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

9 Sopa de Fideos
Tortilla Francesa

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

10 Coliflor Rehogada con Ajo
Lomo de Cerdo a la Plancha

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

11 Arroz Blanco Cocido
Palometa al Horno al Limón

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

14



15



16



17



18



21



22 Coliflor Rehogada con Ajo
Merluza al Horno

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

23 Cazuela de Patatas con Magro
Pollo Asado

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

24 Brócoli al Pimentón
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

25 Arroz Blanco Rehogado
Tortilla Francesa

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

28 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno al Ajillo

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

29 Coliflor Ajoarriero
Lomo de Cerdo a la Plancha

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

30 Arroz Blanco Salteado con Jamón York
Abadejo Asado

Pan Blanco
Yogur Natural No Azucarado

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

9 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

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

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

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

25 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

29 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

mediterránea