

Lunes

5



12 Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

19 **Pasta Napolitana Dieta**
Salchichas al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

26 Arroz con Pollo
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

Martes

6

Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13 **Lentejas con Verduras**
Fogonero al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Alubias Blancas Guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

7

Alubias Estofadas con Calabacín
Pollo Asado
Patatas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

14 **Pasta con Tomate Dieta**
Jurel al Horno al Ajillo
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

28 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno Encebollada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

8

Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Eneldo
Calabacín
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15 Garbanzos Estofados
Rotti de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Lentejas con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 **Pasta con Tomate Dieta**
Jamoncitos de Pollo al Horno
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

9

Crema de Verduras
Magro con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

16 Paella de Verduras
Merluza al Horno con Limón
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

23 Crema de Zanahoria
Bacalao al Horno al Ajillo
Patatas Panaderas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

30 **Alubias Blancas Guisadas**
Fogonero al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada