

Lunes

3 Crema de Calabacín
Pavo al Horno
 Patatitas al Vapor
 Pan
 Fruta de Temporada

10 Macarrones con Tomate
 Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
 Menestra Salteada
 Pan
 Fruta de Temporada

17 Crema de Verduras
Merluza en Salsa de Tomate
 Patatitas al Horno
 Pan
 Fruta de Temporada

24 Crema de Calabaza
 Pollo Asado
 Arroz Pilaf
 Pan
 Fruta de Temporada

31 **Macarrones con Tomate**
 Tortilla Francesa
 Menestra Encebollada
 Pan
 Fruta de Temporada

Martes

4 Potaje de Lentejas con Calabaza
 Jurel al Horno al Limón
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

11 **Garbanzos con Verduras**
 Tortilla de Patatas con Calabacín
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

18 **Espirales con Tomate**
 Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
 Guisantes Salteados
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

25 Garbanzos Estofados
 Tortilla de Patatas con Calabacín
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

5 Coditos en Salsa Provenzal
 Magro de Cerdo
 Guisantes Salteados
 Pan
 Fruta de Temporada

12 Crema de Zanahoria
 Albóndigas de Cerdo a la Jardinera
 Arroz Pilaf
 Pan
 Fruta de Temporada

19 Alubias Estofadas con Calabacín
 Tortilla Francesa
 Champiñones Salteados
 Pan
 Fruta de Temporada

26 Coditos Napolitana
 Jurel al Horno al Ajillo
 Brócoli al Vapor
 Pan
 Fruta de Temporada

Jueves

6 Alubias Blancas Guisadas
 Tortilla de Patata
 Calabacín
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13 Lentejas Estofadas
 Salmón al Horno en Salsa de Eneldo
 Coliflor Ajoarriero
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Arroz con Tomate
 Filetes de Caballa
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 **Lentejas Estofadas**
Magro de Cerdo
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

7 Arroz con Tomate
Bacalao al Horno al Ajillo
 Calabaza
 Pan
 Fruta de Temporada

14 Arroz con Verduras
 Pollo al Horno Marinado
 Zanahorias al Vapor
 Pan
 Fruta de Temporada

21 Lentejas con Verduras
 Salchichas al Horno
 Judías Verdes Salteadas
 Pan
 Fruta de Temporada

28 Paella de Verduras
Bacalao al Horno Encebollado
 Zanahorias Salteadas
 Pan
 Fruta de Temporada