

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10 Pasta con Tomate Dieta Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Yogur
13 Crema de Calabaza Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	14 Garbanzos Estofados Salmón a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	15 Pasta a la Provenzal Dieta Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	16 Lentejas con Pollo Merluza al Horno al Limón Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	17 Paella de Marisco Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada
20 Pasta Gratinada Dieta Ragout de Pavo Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada	21 Alubias Blancas Guisadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	22 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	23 Garbanzos con Verduras Chuleta de Sajonia al Horno Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	24 Crema de Calabacín Bacalao al Horno al Ajillo Patatitas al Horno Pan Fruta de Temporada
27 Arroz con Pollo Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Fruta de Temporada	28 Crema de Verduras Magro con Tomate Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	29 Lentejas Estofadas Bacaladilla al Horno en Salsa de Adobo Calabacín Pan Fruta de Temporada	30 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	