

| Lunes                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                                          | Miércoles                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                                                  | Viernes                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>  <b>FESTIVO</b> </div>                        | <div>3</div> <div> <b>Pasta Gratinada Dieta</b><br/> Cinta de Lomo de Cerdo al Horno<br/> Judías Verdes al Ajillo<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>   | <div>4</div> <div> Garbanzos con Verduras<br/> <b>Fogonero al Horno al Ajillo</b><br/> Brócoli al Vapor<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div> | <div>5</div> <div> Arroz con Tomate<br/> Filetes de Caballa<br/> Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>                            | <div>6</div> <div> Crema de Calabacín<br/> Rotti de Pavo<br/> Patatitas al Horno<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>                                |
| <div>9</div> <div> Arroz con Pollo<br/> <b>Jurel al Horno</b><br/> Zanahorias al Vapor<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>                    | <div>10</div> <div> Crema de Verduras<br/> Magro con Tomate<br/> Arroz Pilaf<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>                                        | <div>11</div> <div> Lentejas Estofadas<br/> Merluza al Horno en Salsa de Adobo<br/> Calabaza<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>            | <div>12</div> <div> <b>Pasta con Tomate Dieta</b><br/> <b>Filete de Pollo a la Plancha</b><br/> Menestra Salteada<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>           | <div>13</div> <div> Alubias Blancas con Chorizo<br/> Palometa al Horno al Limón<br/> Ensalada de Lechuga y Maíz<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div> |
| <div>16</div> <div> Crema de Zanahoria<br/> Ragout de Pollo<br/> Patatitas al Vapor<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>                       | <div>17</div> <div> Garbanzos Guisados<br/> Salmón al Horno en Salsa de Eneldo<br/> Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div> | <div>18</div> <div> <b>Pasta Napolitana Dieta</b><br/> Lomo Asado<br/> Guisantes Salteados<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>              | <div>19</div> <div> Potaje de Lentejas con Calabaza<br/> <b>Hamburguesa con Cebolla al Horno</b><br/> Champiñones Salteados<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div> | <div>20</div> <div> Arroz con Tomate<br/> <b>Bacalao al Horno al Ajillo</b><br/> Coliflor Ajoarriero<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>            |
| <div>23</div> <div> <b>Pasta con Tomate Dieta</b><br/> Filetes de Caballa<br/> Ensalada de Lechuga y Maíz<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div> | <div>24</div> <div> Alubias Blancas Estofadas<br/> <b>Chuleta de Sajonia al Horno</b><br/> Menestra Salteada<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>        | <div>25</div> <div> Crema de Calabaza<br/> Pollo al Horno Marinado<br/> Arroz Pilaf<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>                     | <div>26</div> <div> Garbanzos con Chorizo<br/> Merluza en Salsa de Tomate<br/> Judías Verdes al Ajillo<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>                      | <div>27</div> <div> Arroz 5 Delicias<br/> Salchichas al Horno<br/> Zanahorias Salteadas<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>                         |
| <div>30</div> <div> Crema de Verduras<br/> Palometa al Horno<br/> Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/> Pan<br/> Fruta de Temporada </div>         | <div>31</div> <div> <b>Pasta con Queso Dieta</b><br/> <b>Filete de Pollo a la Plancha</b><br/> Brócoli al Vapor<br/> Pan Integral<br/> Fruta de Temporada<br/> Yogur </div>     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |

mediterránea