

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Calabaza
Rotti de Pavo
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

13 **Pasta Gratinada Dieta**
Pollo Asado
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

20 Lentejas Estofadas
Filetes de Caballa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

7 Garbanzos Estofados
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

14 Alubias Blancas Guisadas
Temera al Horno
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

21 **Pasta con Tomate Dieta**
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Petit Suisse

DÍA ESPECIAL

1 Lentejas con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

8 **Pasta a la Provenzal Dieta**
Magro de Cerdo
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

15 Arroz con Tomate
Palometa al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

22

2 Arroz con Tomate
Salmón a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

9 Lentejas con Pollo
Merluza al Horno al Limón
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

16 Garbanzos con Verduras
Chuleta de Sajonia al Horno
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

23

3 Alubias Estofadas con Calabacín
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

10 Paella de Marisco
Filete de Pollo a la Plancha
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

17 Crema de Calabacín
Bacalao al Horno Encebollado
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

24