

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de Zanahoria
Escalope de Pollo
Patatitas al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

4 Garbanzos Guisados
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

5 Coditos Napolitana
Chuleta de Sajonia al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

6 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

7 Arroz con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

10 Macarrones con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

11 Alubias Blancas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

12



13 Garbanzos con Chorizo
Bacalao al Horno Encebollado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

14 Crema de Calabaza
Pollo al Horno Marinado
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

17 Crema de Verduras
Albóndigas de Pescado a la Jardinera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

18 Espirales con Queso
Tortilla Francesa
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

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

20 Arroz con Pollo
Salmón al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

21 Alubias Estofadas con Calabacín
Rotti de Pavo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

24 Crema de Calabaza
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

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

26 Coditos en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

27 Lentejas con Pollo
Bacalao al Horno al Limón
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

31



mediterránea