

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1



**FESTIVO**

2

Arroz con Tomate  
Filetes de Caballa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

3

Garbanzos con Verduras  
**Filete de Pollo a la Plancha**  
Brócoli al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

4

Crema de Calabacín  
Bacalao al Horno Encebollado  
Arroz Pilaf  
Pan  
Fruta de Temporada

7

Arroz con Pollo  
**Ternera al Horno**  
Ensalada Verde  
Pan  
Fruta de Temporada

8

Crema de Verduras  
Magro de Cerdo  
Patatitas al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

9

Lentejas Estofadas  
Nuggets de Pescado  
Coliflor Rehogada con Ajo  
Pan  
Fruta de Temporada

10

**Pasta Napolitana Dieta**  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

11

Alubias Blancas con Chorizo  
Merluza al Vapor  
Menestra Salteada  
Pan  
Fruta de Temporada

14

Crema de Zanahoria  
Rotti de Pavo  
Champiñones Salteados  
Pan  
Fruta de Temporada

15

Garbanzos Guisados  
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo  
Arroz Pilaf  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

16

**Pasta con Tomate Dieta**  
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan  
Fruta de Temporada

17

Potaje de Lentejas  
**Pollo al Horno**  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

18

Arroz 5 Delicias  
Filetes de Caballa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

21

**Pasta Gratinada Dieta**  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

22

Alubias Blancas Estofadas  
**Filete de Pollo a la Plancha**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

23

Crema de Verduras  
Magro de Cerdo  
Patatitas al Horno  
Pan  
Fruta de Temporada

24

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

25



**FESTIVO**

28

Crema de Zanahoria  
Salmón al Horno con Hierbas Aromáticas  
Guisantes Salteados  
Pan  
Fruta de Temporada

29

**Pasta a la Provenzal Dieta**  
**Ternera en Salsa**  
Coliflor Ajoarriero  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur

30

Lentejas con Verduras  
**Pavo al Horno**  
Arroz Pilaf  
Pan  
Fruta de Temporada

*mediterránea*