

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



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 de Soja

4

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

7

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

8

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

9

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

10

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

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 de Soja

16

Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

17

Potaje de Lentejas
Tortilla de Pimientos
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

18

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

21

Pasta con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

22

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

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 de Soja

25



28

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

29

Pasta en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

30

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

mediterránea