

Lunes

6 **Pasta Gratinada Dieta**
Rotti de Pavo
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

13 **Arroz con Verduras**
Pavo Encebollado
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

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

27 **Pasta con Tomate Dieta**
Pollo al Horno Marinado
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

Martes

7 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

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

21 Garbanzos Guisados
Filetes de Caballa
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

28 Garbanzos con Chorizo
Merluza al Horno
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Miércoles

1 **Pasta a la Provenzal Dieta**
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

8 Arroz con Tomate
Nuggets de Pescado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

15 Lentejas Estofadas
Bacalao al Horno
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

22 **Pasta con Tomate Dieta**
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria
Lomo Asado
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

2 Puchero de Lentejas
Filetes de Caballa
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

9 Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

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

23 Potaje de Lentejas
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

30 Alubias Blancas Estofadas
Pavo al Horno Marinado
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Viernes

3 Paella de Marisco
Ternera a la Plancha
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

10 Crema de Calabacín
Merluza en Salsa de Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

17 Alubias Blancas Guisadas
Merluza al Vapor
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

24 Crema de Verduras
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

31 Arroz con Tomate
Fogonero al Horno al Ajillo
Patatas Chips
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea