

Lunes

7 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

1 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Tiburón Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Fideua
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

2 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Crema de Calabacín
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

3 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24 Potaje de Lentejas
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Fideua Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo Asado Patatas a lo Pobre Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Coliflor Ajoarriero Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Tortilla Francesa Zanahorias Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
7 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
14 Crema de Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	15 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
21 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	24 Coliflor gratinada Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	29 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	31 Brócoli al Pimentón Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Lomo Adobado al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinería de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Pollo al Horno Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Arroz con Magro Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Pavo al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Pollo al Horno Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Fideua Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	4 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	11 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	16 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	23 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Dieta Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Filete de Abadejo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Dieta Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Hamburguesa de Ternera a la Plancha Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Pasta con Verduras Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Dietas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín San Jacobos Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Dieta Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Dieta Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Dieta Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz con Verduras Buñuelos de Bacalao Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Dieta Hamburguesa de Ternera a la Plancha Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Dieta Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Dieta Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Arroz con Verduras Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Dieta Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Dieta Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz al Curry Fogonero al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Fideua Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

mediterránea