

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno

Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

29 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25



FESTIVO

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

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

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

29 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta con Tomate Dieta
Tortilla Francesa
Patatas Panaderas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7 Sopa de Fideos Dieta
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

11 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

18 Crema de Verduras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

26 Garbanzos Guisados
Pollo Asado
Patatas a lo Pobre
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Pasta con Verduras Dieta
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Tortilla Francesa
Zanahorias Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta con Tomate Dieta
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Salchichas Encebolladas

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo

Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde

Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Garbanzos con Verduras
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno

Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

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

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

28 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

- 8** Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 15** Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 22** Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 29** Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 7** Puchero de Lentejas
Lomo al Horno

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural
- 14** Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 21** Arroz a la Cubana
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

- 6** Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 13** Arroz Campesina
Pavo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 20** Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 27** Crema Hortelana
Lomo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 5** Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural
- 12** Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 19** Espirales con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

- 4** Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 11** Pajaritas Napolitana
Tortilla Francesa
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 18** Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta con Tomate Dieta
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

19 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

26 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

14 Garbanzos con Verduras
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

28 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

8 Paella de Verduras
Salchichas Encebolladas

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Macarrones con Verduras
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Garbanzos Estofados Dieta
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Puchero de Lentejas Dietas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Arroz con Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Alubias Pintas Guisadas Dietas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Garbanzos con Verduras Dietas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras Dietas
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Judías Blancas Dieta
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

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

27 Crema Hortelana
Filete de Abadejo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

29 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

8 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Pasta con Tomate Dieta
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo

Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Alubias Estofadas
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Alubias Blancas Guisadas
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde

Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

7 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas

Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Brócoli al Pimentón
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Paella de Verduras
Salchichas Encebolladas

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno

Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea