

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras  Fruta de Temporada	<b>6</b> Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>7</b> Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada
<b>10</b> Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada  Fruta de Temporada	<b>11</b> Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>12</b> Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil  Fruta de Temporada	<b>13</b> Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>14</b> Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano  Fruta de Temporada
<b>17</b> Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde  Fruta de Temporada	<b>18</b> Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>19</b> Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada	<b>20</b> Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>21</b> Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas  Fruta de Temporada
<b>24</b> Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas  Fruta de Temporada	<b>25</b> Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>26</b> Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras  Fruta de Temporada	<b>27</b> Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	<b>28</b> Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada
<b>31</b> Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados  Fruta de Temporada				

mediterránea

## Lunes

3



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

17 Macarrones con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

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

## Martes

4



11 Espirales con Tomate  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

## Lunes

3



FESTIVO

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

17 Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

24 Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

31 Crema de Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

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

18 Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

25 Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

27 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

7

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

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

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

28 Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

3



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

17 Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

24 Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

## Martes

4



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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

28 Paella de Marisco  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

3



FESTIVO

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

17 Pasta con Tomate  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

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

## Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

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

25 Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

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

20 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

27 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

## Lunes

3



FESTIVO

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

17 Macarrones con Tomate y Queso  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

31 Lentejas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate  
Filete de Pollo a la Plancha  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

25 Alubias Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

5

Arroz Campesina  
Pavo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

19 Crema Hortelana  
Lomo al Horno  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

27 Puchero de Garbanzos con Mijo  
Pollo al Horno  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

7

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

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

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

28 Arroz con Magro  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

3



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

17 Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

24 Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

## Martes

4



11 Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

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

25 Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

Garbanzos con Verduras  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

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

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

27 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Viernes

7

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

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

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

28 Paella de Marisco  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

3



10 Lentejas Caseras Dietas

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

17 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite

Merluza al Horno al Ajillo  
  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

24 Pasta con Verduras  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

## Martes

4



11 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite

Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

18 Garbanzos Guisados Dieta

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

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

## Miércoles

5

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

12 Potaje de Judías Blancas Dieta

Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

26 Crema de Calabacín  
San Jacobos  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

13 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

20 Potaje de Lentejas Dieta

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

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

## Viernes

7

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

14 Crema Parmentiere

Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

mediterránea



## Lunes

3



FESTIVO

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

17 Macarrones con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

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

## Martes

4



FESTIVO

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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

## Lunes

3



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

17 Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

24 Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

## Martes

4



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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

27 Brócoli al Pimentón  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

7

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

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

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

28 Paella de Marisco  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras  Fruta de Temporada Permitida	<b>6</b> Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>7</b> Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada Permitida
<b>10</b> Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada  Fruta de Temporada Permitida	<b>11</b> Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>12</b> Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil  Fruta de Temporada Permitida	<b>13</b> Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>14</b> Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano  Fruta de Temporada Permitida
<b>17</b> Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida	<b>18</b> Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>19</b> Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada Permitida	<b>20</b> Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>21</b> Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas  Fruta de Temporada Permitida
<b>24</b> Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas  Fruta de Temporada Permitida	<b>25</b> Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>26</b> Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras  Fruta de Temporada Permitida	<b>27</b> Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	<b>28</b> Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Permitida
<b>31</b> Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados  Fruta de Temporada Permitida				

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<div>3</div> <div> FESTIVO</div>		<div>4</div> <div> FESTIVO</div>		<div>5</div> <div>Arroz Campesina 114g de Arroz 3 R de HC Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras (Poca Cantidad) Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>6</div> <div>Garbanzos con Verduras 220g de Garbanzos 4 R de HC Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>7</div> <div>Crema Solferino 100g de Patata y 150g de Puerro 2 R de HC Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>	
<div>10</div> <div>Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada (Poca Cantidad)  Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>11</div> <div>Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC Merluza al Horno Zanahorias Guisadas 70 g de Zanahoria 0,5 R de HC Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>12</div> <div>Potaje de Judías Blancas 165g de Alubias 3 R de HC Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil 100g de Guisantes 1 R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>13</div> <div>Arroz a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>14</div> <div>Crema Parmentiere 100g de Patata, 150g de Calabacín y 150g de Puerro 2,5 R de HC Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano (Poca Cantidad)  Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>	
<div>17</div> <div>Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde  Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>18</div> <div>Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC Filete de Pollo a la Plancha Patatas Asadas 52,5g de Patatas 1,5 R de HC  Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>19</div> <div>Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral 57g de Arroz 1,5 R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>20</div> <div>Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz  Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>21</div> <div>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite 114g 3 R de HC Tortilla Francesa Zanahorias Rehogadas 70 g de Zanahoria 0,5 R de HC Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>	
<div>24</div> <div>Pasta a la Provenzal Dieta 135g 3 R de HC Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas (Poca Cantidad) Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>25</div> <div>Alubias Pintas Guisadas 220g de Alubias 4 R de HC Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>26</div> <div>Crema de Calabacín 150g de Calabacín y 130g de Patata 2,5 R de HC Lomo al Horno Jardinera de Verduras (Poca Cantidad) Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>		<div>27</div> <div>Puchero de Garbanzos 200g de Garbanzos 4 R de HC Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo (Poca Cantidad) Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC</div>		<div>28</div> <div>Paella de Marisco 114g de Arroz 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>	
<div>31</div> <div>Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Merluza al Horno Guisantes Salteados 100g de Guisantes 1 R de HC Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC</div>									

mediterránea