

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Ensalada mixta completa
Garbanzos estofados
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

02

Paella de verduritas
Cinta de lomo a la plancha
Menestra de verduras salteadas
Pan sin gluten
Fruta de temporada

03

Alubias estofadas
Filetes de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

04

Sopa de ave con fideos
(sin gluten)
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada

07

Sopa de ave con arroz
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

08

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

09

Alubias con verduras
Tortilla de patatas y espinacas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

10

Macarrones
(sin gluten) gratinados
Abadejo al horno
con judías verdes
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

11

Garbanzos estofados
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

14

Macarrones (sin gluten) con tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Pan sin gluten
Fruta de temporada

15

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con judías verdes
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

16

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

17

Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

18

Garbanzos con verduras
Abadejo en salsa con zanahoria
Pan sin gluten
Fruta de temporada

21

Coditos (sin gluten) con verduras
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Pan sin gluten
Fruta de temporada

22

Alubias con verduras
Abadejo en salsa
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

23

Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada

24

Garbanzos estofados
Lomo adobado al horno en salsa
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

25

Arroz con salsa de tomate
Filetes de merluza con guisantes
Pan sin gluten
Fruta de temporada

28

Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Albóndigas a la española
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

29

Alubias estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja

30

Espirales (sin gluten) con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten
Fruta de temporada

31

Crema de calabacín
Tortilla de patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada/ Yogurt soja