

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

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

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

9 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

16 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

23 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

30 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

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

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

9 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

16 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

23 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

30 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2



FESTIVO



FESTIVO

5 Arroz Campesina
Abadejo Asado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

8 Lentejas Caseras
Palometa al Horno
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Bacalao en Salsa de Tomate
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

16 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

21 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Macarrones en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Merluza Rebozada
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo Asado
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

30 Macarrones Caseros
Tortilla Francesa
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			 FESTIVO	 FESTIVO
5 Triturado de Verduras con Pescado	6 Triturado de Garbanzos con Pollo	7 Triturado de Verduras con Huevo	8 Triturado de Lentejas con Cerdo	9 Triturado de Zanahoria y Patata con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
12 Triturado de Alubias con Huevo	13 Triturado de Verduras con Pescado	14 Triturado de Verduras con Pavo	15 Triturado de Calabacín con Pescado	16 Triturado de Garbanzos con Pollo
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
19 Triturado de Verduras con Pescado	20 Triturado de Lentejas con Huevo	21 Triturado de Calabaza y Patata con Magro	22 Triturado de Calabacín con Pollo	23 Triturado de Alubias Pintas con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
26 Triturado de Calabacín con Magro	27 Triturado de Garbanzos con Pescado	28 Triturado de Calabaza y Patata con Huevo	29 Triturado de Lentejas con Pescado	30 Triturado de Verduras con Pollo
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

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

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

9 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

16 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

20 Potaje de Lentejas
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

23 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

28 Paella de Marisco
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

30 Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea