

Lunes

- 6** Pasta con Tomate
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

- 20** Fideua de Verduras
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 27** Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

- 7** Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 14** Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 21** Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 28** Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

- 1** Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 8** Crema de Calabaza y Patata
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 15** Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 22** Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 29** Arroz Integral a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

- 2** Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 9** Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 16** Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 23** Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 30** Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

- 3** Arroz Integral al Curry
Albóndigas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 10** Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 17** Potaje de Judías Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 24** Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 31** Crema Hortelana
Filete de Abadejo con Ajo y Perejil
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

- 6 Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13



- 20 Pasta con Verduras Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 27 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Martes

- 7 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 14 Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 21 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 28 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Miércoles

- 1 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 8 Crema de Calabaza y Patata
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 15 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 22 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 29 Arroz Integral a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

- 2 Coliflor Rehogada con Ajo
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 9 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 16 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 23 Pasta Salteada con Ajo Dieta
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

- 30 Brócoli al Pimentón
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Viernes

- 3 Arroz Integral con Tomate
Pavo al Horno
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

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

- 17 Potaje de Judías Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 24 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 31 Crema Hortelana
Filete de Abadejo con Ajo y Perejil
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta con Tomate
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

13



20 Fideua de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

27 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

7 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Natural

14 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada
Yogur Natural

21 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada
Yogur Natural

28 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas

Fruta de Temporada
Yogur Natural

1 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada

8 Crema de Calabaza y Patata
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

15 Arroz Integral con Tomate
Buñuelos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

22 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

29 Arroz Integral a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

2 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Natural

9 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada
Yogur Natural

16 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Natural

23 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada

Fruta de Temporada
Yogur Natural

30 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Natural

3 Arroz Integral con Tomate
Albóndigas en Salsa
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

10 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

17 Potaje de Judías Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

24 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

31 Crema Hortelana
Filete de Abadejo con Ajo y Perejil
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patatitas Asadas Fruta de Temporada	2 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	3 Arroz Integral con Tomate Albóndigas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada
6 Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada	7 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada Yogur Natural	8 Crema de Calabaza y Patata Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Yogur Natural	10 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
13 	14 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Fruta de Temporada Yogur Natural	15 Arroz Integral con Tomate Buñuelos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	16 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	17 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada
20 Fideua de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	21 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	22 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	23 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Natural	24 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
27 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	28 Macarrones Napolitana Merluza al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Yogur Natural	29 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	30 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	31 Crema Hortelana Filete de Abadejo con Ajo y Perejil Pisto Riojano Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Triturado de Verduras con Pescado	2 Triturado de Lentejas con Huevo	3 Triturado de Verduras con Pavo
		Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
6 Triturado de Verduras con Pavo	7 Triturado de Alubias Pintas con Pescado	8 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo	9 Triturado de Garbanzos con Pescado	10 Triturado de Verduras con Huevo
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
13 	14 Triturado de Verduras con Pollo	15 Triturado de Verduras con Pescado	16 Triturado de Verduras con Huevo	17 Triturado de Alubias con Pavo
	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
20 Triturado de Verduras con Pollo	21 Triturado de Garbanzos con Pescado	22 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo	23 Triturado de Lentejas con Cerdo	24 Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
27 Triturado de Alubias con Cerdo	28 Triturado de Calabaza y Patata con Pescado	29 Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pollo	30 Triturado de Lentejas con Huevo	31 Triturado de Verduras con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas

mediterránea