

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín
Palometa al Ajillo
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

5 Alubias Blancas con Arroz
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Tallarines con Tomate, Champiñón y Berenjena
Caballa en Aceite
Zanahorias al Vapor
Pan Integral 30g.
Yogur
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Arroz con Tomate
Varitas de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

12

Sopa de Verduras con Fideos
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)
Salmón al Horno

Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

15 Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

19

Sopa de Verduras con Fideos
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

20 Lentejas guisadas con Arroz
Bacalao al Horno Marinado

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

21 Crema de Calabaza
Albóndigas de Merluza con Tomate

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

22 Coditos con Tomate y Queso
Abadejo al Horno al Limón

Pimientos asados
Pan Integral 30g.
Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras
Abadejo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

26 Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno Encebollada

Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Espaguetis con Tomate, Champiñón y Berenjena
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta