

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

5 Alubias Blancas con Arroz
Pavo al Horno
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas
Salchichas Frankfurt
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 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa
Caballa en Aceite
Zanahorias al Vapor
Pan Integral 30g.
Yogur
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Arroz con Tomate
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

12

13 Puchero
Salmón al Horno

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

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

15 Lentejas con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Ternera al Horno Encebollada

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

19 Sopa de Picadillo con Fideos Sin Gluten
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
Flamenquín de Pollo y Queso

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

21 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate

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

22 Macarrones Sin Gluten con Tomate
Abadejo al Horno al Limón

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

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

26 Potaje de Lentejas con Calabaza
Pavo al Horno al Limón
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Garbanzos Estofados
Ternera en Salsa Cazadora

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

28 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa
Ternera al Horno en Salsa
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 + Ave + Fruta