

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Calabacín Salteado  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Espinacas al Ajillo guarnición  
Pan Blanco  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

5 Alubias Blancas Guisadas Sin Patata  
Tortilla Francesa  
Tomate Natural  
Pan Blanco  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas Sin Patata  
Salchichas Frankfurt  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

7 Berenjenas Salteadas  
Abadejo a Las Finas Hierbas  
Ensalada de Lechuga  
Pan Blanco  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

1 Guisantes Salteados  
Salmón al Horno en Salsa Sin Patata  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral 30g.  
Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

11 Crema Hortelana  
Merluza al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

12

13 Puchero sin Arroz Sin Patata  
Salmón al Horno  
  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

14 Zanahorias Salteadas  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla  
Champiñones Salteados  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

15 Lentejas con Verduras Sin Patata  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Tomate  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Patata  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

19 Sopa de Picadillo Sin Patata  
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

20 Lentejas con Verduras Sin Patata  
Pollo al Horno Marinado  
  
Tomate Natural  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

21 Calabaza Salteada  
Albóndigas de Cerdo con Tomate  
  
Alcachofas Salteadas (guarnición)  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

22 Coditos con Tomate  
Abadejo al Horno al Limón  
  
Pimientos asados  
Pan Integral 30g.  
Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

25 Sopa Juliana  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Berenjenas Salteadas (guarnición)  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

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

27 Garbanzos Estofados Sin Patata  
Ternera en Salsa Cazadora  
  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

28 Espaguetis Boloñesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 30g.  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

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