

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

7 Judías Verdes Salteadas
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Tallarines con Tomate
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

20

27 Potaje de Alubias Blancas
Merluza al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21

28 Crema de Verduras
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias
Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Patatas Guisadas con Pollo
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Crema de Zanahoria
Bacalao al Horno con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

2 Sopa de Estrellitas con Verduras
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza
Ternera en Salsa Cazadora

Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Patatas al Horno a la Provenzal
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

10 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Caballa al Horno en Salsa

Brócoli Salteado (guarnición)
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Lentejas Guisadas con Pollo Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) Fruta Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	Sopa de Estrellitas con Verduras Albóndigas de Merluza a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
6	7	8	9	10
Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	Sopa de Cocido Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Pan Integral (30g.) Fruta Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
13	14	15	16	17
Tallarines con Tomate Cordon Bleu de Pavo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) Fruta Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
20	21	22	23	24
	Arroz con Tomate Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Alubias Blancas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) Fruta Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	Crema de Zanahoria Albóndigas de Merluza con Tomate Patatas al Horno a la Provenzal Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Caballa al Horno en Salsa Brócoli Salteado (guarnición) Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
27	28			
Potaje de Alubias Blancas Merluza al Horno en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta			