

Lunes

1 Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

8 Crema de Calabaza

Albóndigas de Cerdo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15 Potaje de Garbanzos con Calabacín

Pollo al Ajillo

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

29

Martes

2 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno

Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Alubias Blancas Guisadas

Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16 Crema de Zanahoria

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

23 Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

30

Miércoles

3 Garbanzos Estofados
Ternera en Salsa Cazadora

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)
Caella al Horno

Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17 Lentejas Guisadas con Carne

Abadejo a la Vizcaina

Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24 Cazuela de Patatas con Bacalao
Pavo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Patata + Pescado + Fruta

31

Jueves

4 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa
Abadejo al Horno

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11 Macarrones Sin Gluten con Tomate

Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Paella de Verduras

Dados de Pavo al Horno

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

25 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

5 Lentejas Estofadas
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz Caldoso de Verduras

Merluza al Horno con Salsa Atomatada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

19 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea