

Lunes

1 Espinacas al Ajillo
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

8 Códigos con Calabaza y Puerro
Albóndigas de Cerdo con Tomate
Brócoli al Vapor (guarnición)
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

15 Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Patata
Tortilla Francesa

Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Martes

2 Pisto de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Horno

Alcachofas Salteadas (guarnición)
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

9 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Sopa Juliana
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla
Alcachofas Salteadas (guarnición)
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

23 Sopa Juliana
Jamoncitos de Pollo al Horno
Berenjenas Salteadas (guarnición)
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

30

Miércoles

3 Garbanzos Estofados Sin Patata
Ternera en Salsa Cazadora

Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Puchero sin Arroz Sin Patata
Pollo al Horno Marinado

Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Lentejas con Verduras Sin Patata
Abadejo a la Vizcaina

Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

24 Cazuela de Fideos con Choco Sin Patata
Pavo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

31

Jueves

4 Tallarines Boloñesa
Abadejo al Horno

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Lacitos con Champiñones
Dados de Pavo al Horno Sin Patata

Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

25 Espaguetis Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

5 Lentejas Estofadas Sin Patata
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Sopa Minestrone Sin Patata
Merluza al Horno con Salsa Atomatada
Alcachofas Salteadas (guarnición)
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa Sin Patata

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Espinacas al Ajillo
Abadejo a las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea