

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES NAVIDAD

1

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
(zanahoria baby salteada)
Pan
Fruta fresca

VACACIONES NAVIDAD

2

Espirales con tomate
Tortilla francesa
(lechuga y maíz)
Pan
Yogur de soja

VACACIONES NAVIDAD

3

Crema de calabaza
Estofado de pollo al curry
(cous cous en blanco)
Pan
Fruta fresca

VACACIONES NAVIDAD

4

Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla
(patatas fritas)
Pan
Fruta fresca

VACACIONES NAVIDAD

5

Alubias con patatas
Fogonero al horno
(lechuga y tomate)
Pan
Fruta fresca

8

Crema de verduras y hortalizas
Magra a la plancha
(patatas fritas)
pan
Fruta fresca

9

Garbanzos con calabaza
Filete de merluza a la plancha
(tomate aliñado)
Pan
Yogur de soja

10

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de huevo
(lechuga y remolacha)
Pan
Fruta fresca

11

Macarrones con tomate
Filete de pollo al horno
(calabacín asado)
Pan
Fruta fresca

12

Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Pan
Yogur de soja

15

Sopa de ave con arroz
Brocheta de pollo
(patatas fritas)
Pan
Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Salmón al horno con ajo y perejil
(lechuga y remolacha)
Pan
Yogur de soja

17

Alubias con verduras
Tortilla de patata
(lechuga y maíz)
Pan
Fruta fresca

18

Crema de zanahoria
Cinta de lomo con tomate
(Cous cous en blanco)
Pan
Fruta fresca

19

Lentejas con patatas
Filete de merluza a la plancha
(lechuga, tomate y zanahoria)
Pan
Fruta fresca

22

Crema de calabaza
Escalope de pollo empanado
(patatas panadera con cebolla al
horno)
Pan
Fruta fresca

23

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
(tomate aliñado)
Pan
Yogur de soja

24

Arroz a la Milanesa
Bacalao al horno en piperrada
(lechuga y maíz)
Pan
Fruta fresca

25

Espirales con tomate
Cinta de lomo a la plancha
(lechuga y zanahoria)
Pan
Fruta fresca

26

Garbanzos con patatas
Salmón con salsa de puerros
(lechuga y tomate)
Pan
Yogur de soja

29

Crema de zanahoria
Pollo en pepitoria
(patata panadera al horno)
Pan
Fruta fresca

30

Arroz con tomate
Magra a la plancha
(lechuga y zanahoria)
Pan
Yogur de soja

31

Lentejas con patatas
Merluza en salsa verde
(judías verdes y guisantes salteados)
Pan
Fruta fresca