

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

26

Crema de verduras y hortalizas  
Magra a la plancha  
(Patatas fritas)  
Pan  
Yogur de soja

27

Garbanzos con calabaza  
Filete de merluza a la plancha  
(Tomate aliñado)  
Pan  
Fruta fresca

28

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

29

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

1

Ensalada variada con huevo  
Lentejas con arroz  
Pan  
Yogur de soja

4

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

5

Macarrones aglio-olio con jamón serrano  
Salmón al horno con ajo y perejil  
(Lechuga, remolacha)  
Pan  
Yogur de soja

6

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

7

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

8

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

11

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

12

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

13

Arroz a la milanesa  
Bacalao al horno en piperrada  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Fruta fresca

14

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

15

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

18

Crema de zanahoria  
Pechuga de pollo al horno  
(Patata panadera al horno)  
Pan  
Fruta fresca

19

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

20

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

21

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones con pavo  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias con patatas  
Tortilla francesa  
(Lechuga, tomate y atún)  
Pan  
Fruta fresca

25

Sopa de puchero  
Pechuga de pollo al horno  
(Patatas fritas)  
Pan  
Fruta fresca

26

Lentejas con zanahoria  
Gallo a la andaluza  
(Lechuga, col y zanahoria)  
Pan  
Yogur de soja

27

Paella de verduras  
Revuelto de patatas y cebolla  
(Lechuga, maíz y orégano)  
Pan  
Fruta fresca

28

Crema de calabacín  
Magra de cerdo a la riojana  
(Zanahoria salteada)  
Pan  
Fruta fresca

29

Espaguetis con tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
(Lechuga, zanahoria y remolacha)  
Pan  
Fruta fresca