

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
(Ensalada de tomate)
Pan
Fruta fresca

2

Garbanzos con patatas
Merluza a la andaluza
(Lechuga y maíz)
Pan
Yogur de soja

3

Lechuga, tomate, maíz y atún
Magra a la plancha
(Patata panadera al horno)
Pan
Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al horno
(Lechuga y zanahoria)
Pan
Fruta fresca

5

Macarrones con tomate
Caballa en salsa de zanahorias
(Lechuga y maíz)
Pan
Yogur de soja

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
-
Pan
Yogur de soja

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

29

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

30

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

1

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

2

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

3

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