

## 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 + Huevo + Lácteo

8 Crema de Calabaza  
Albóndigas de Merluza con Tomate  
  
Arroz Pilaf  
Pan Integral 50g.  
Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

15 Potaje de Garbanzos con Calabacín  
Tortilla Francesa  
  
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 + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

16 Crema de Zanahoria  
Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla  
Patatas Panaderas al Horno  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

30

## Miércoles

3 Garbanzos Estofados  
Ternera en Salsa Cazadora  
  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

10 Sopa de Cocido  
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)  
  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

17 Lentejas con Verduras  
Tortilla de Patata Con Cebolla  
  
Ensalada de Tomate  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

31

## Jueves

4 Tallarines Boloñesa  
Varitas de Merluza  
  
Zanahorias al Vapor  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

11 Espirales con Tomate y Queso  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Paella de Verduras  
Dados de Pavo al Horno  
  
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 + Leche

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

## Viernes

5 Lentejas con Arroz  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche

**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:** Verdura + Huevo + Lácteo

19 Macarrones 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 + Huevo + Fruta

mediterránea