

Lunes

7 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Pimientos asados
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Sopa de Picadillo con Fideos Sin Gluten
Pavo al Horno Encebollado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

28

Martes

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

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

8

15 Crema de Calabaza
Albóndigas Mixtas con Tomate
Patatas Panaderas al Horno
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

22 Lentejas con Verduras
Ternera Marinada
Tomate Natural
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Miércoles

2 Lentejas con Chorizo
Abadejo a la Vizcaina
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Cazuela de Patatas con Bacalao
Pavo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Alubias con Chorizo
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Tomate
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23

30

Jueves

3 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan 50g.
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

10 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Macarrones Sin Gluten con Tomate
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

24

31

Viernes

4 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

11 Potaje de Lentejas con Calabaza
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

18 Garbanzos con Arroz
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 50g.
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

mediterránea