

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

5 Alubias Blancas con Arroz
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga
Pan Blanco
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

11 Arroz con Tomate
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

12

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

15 Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

19 Sopa de Picadillo
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

20 Lentejas guisadas con Arroz
Pollo al Horno Marinado

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

21 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

22 Coditos con Tomate
Abadejo al Horno al Limón

Pimientos asados
Pan Integral 30g.
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras
Jamoncito de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

26 Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Espaguetis Boloñesa
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Huevo + Fruta