

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