

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

28

Sopa de PUCHERO
Pechuga de pollo al horno
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

29

Lentejas con zanahoria
Gallo a la andaluza sin gluten casera
Lechuga, col y zanahoria
Pan
Fruta fresca

30

Paella de verduras
Revuelto de patatas y cebolla
Lechuga, maíz y orégano
Pan
Fruta fresca

31

Crema de calabacín
Magro de cerdo a la riojana
Zanahoria salteada
Pan
Yogur de soja

1

FESTIVO
Espaguetis con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, zanahoria y remolacha
Pan
Fruta fresca

4

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

5

Garbanzos con patatas
Merluza a la andaluza
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

6

Lechuga, tomate, maíz y atún
Magra a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

7

Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas fritas
Pan
Yogur de soja

8

Macarrones con tomate
Caballa en salsa de zanahorias
Tomate
Pan
Yogur de soja

11

Espirales aglio-olio
Merluza al horno con ajo y perejil
Zanahoria baby salteada
Pan
Fruta fresca

12

Guiso de patatas con magro
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

13

Crema de calabaza
Estofado de pollo al curry
Arroz pilaf
Pan
Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al horno
Lechuga y zanahoria
Pan
Yogur soja

15

Alubias con patatas
Bacalao al horno
Lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

18

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

19

Crema de verduras y hortalizas
Magra a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

20

Garbanzos con calabaza
Gallo a la andaluza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

21

Macarrones con tomate
Filete de pollo al horno
Calabacín asado
Pan
Yogur de soja

22

Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca

25

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

26

Macarrones con tomate
Lomo a la española
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

27

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

28

Crema de zanahoria
Caballa en salsa de puerros
Cous cous en blanco
Pan
Yogur de soja

29

Arroz con verduras
Filete de merluza a la plancha
Lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca