

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Coliflor Rehogada
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

1 Patatas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

2 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan
Yogur Desnatado

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

13 Lentejas Estofadas
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

14 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

15 Pasta con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

16 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur Desnatado

19 Arroz con Calabacín
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

20 Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

21 Menestra Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

22 Pasta al Ajillo
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

27 Arroz Rehogado
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

28 Sopa de Fideos
Filete de Pollo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Estofados
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

30 Crema de Calabaza
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur Desnatado

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta