

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|--|--|--|---|
| 6   | 7  | 8  | 9<br>Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                    | 10<br>Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta |
| 13<br>Brocoli Salteado<br>Espaguetis Boloñesa de Pollo<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo | 14<br>Lentejas Con Arroz<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Menestra de Verduras<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                    | 15<br>Crema de Calabacín con Picatostes<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo | 16<br>Patatas a la Riojana<br>Huevos En Salsa<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                                  | 17<br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Repollo Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta   |
| 20<br>Crema de Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta                   | 21<br>Judías Pintas Estofadas<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 22<br>Sopa de Arroz<br>Magro con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                                     | 23<br>Potaje de Garbanzos con Espinacas<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta | 24<br>Coditos al Gratén<br>Caballa en Aceite<br>Guisantes Rehogados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur .<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                               |
| 27<br>Lentejas con Chorizo<br>Ragout de Pollo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo       | 28<br>Arroz con Magro<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                       | 29<br>Crema de Coliflor<br>Raviolis de Carne en Salsa de Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta             | 30<br>Judías Verdes con Tomate<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta            |   |

mediterránea