







Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	10 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Pasta con Tomate Dieta Salchichas al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Paella de Verduras Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Arroz Campesina
 Buñuelos de Bacalao
 Verduritas al Vapor
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

8 Crema de Zanahoria y Boniato
 Tortilla de Calabacín
 Ensalada Verde
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
 Yogur Desnatado o Natural

9 Potaje de Judías Blancas
 Abadejo al Horno al Limón
 Patatitas Rehogadas
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

10 Macarrones Napolitana
 Tortilla Francesa
 Judías Verdes Rehogadas
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
 Yogur Desnatado o Natural

11 Garbanzos Guisados
 Merluza al Romero
 Guisantes al Ajillo
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

14



15



16



17



18



21



22 Lentejas Estofadas
 Tortilla de Espinacas
 Ensalada Verde
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
 Yogur Desnatado o Natural

23

Gazpacho
 Filete de Caballa
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

24

Macarrones con Tomate
 Tortilla Francesa
 Patatas Panaderas al Horno
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
 Yogur Desnatado o Natural

25

Garbanzos Estofados
 Merluza al Horno al Limón
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

28







Crema de Zanahoria y Boniato
 Merluza al Horno
 Guisantes Salteados
 Pan Integral
 Fruta de Temporada







29

Puchero de Lentejas
 Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
 Zanahoria al Vapor
 Pan Integral
 Fruta de Temporada
 Yogur Desnatado o Natural

30

Paella de Verduras
 Tortilla de Calabacín
 Ensalada Verde
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo Asado Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Macarrones Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	10 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  <p>FESTIVO</p>	15  <p>FESTIVO</p>	16  <p>FESTIVO</p>	17  <p>FESTIVO</p>	18  <p>FESTIVO</p>
21  <p>FESTIVO</p>	22 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria y Boniato Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Brócoli al Pimentón Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Fruta de Temporada	2 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	3 Crema de Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada	4 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada	10 Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Brócoli al Pimentón Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	24 Pasta con Tomate Dieta Salchichas al Horno Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada	25 Alubias Estofadas Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Fruta de Temporada	29 Brócoli al Pimentón Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Fruta de Temporada	30 Paella de Verduras Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Fruta de Temporada		

mediterránea