

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

7

14 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Chuleta de Pavo Asada
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

1



8 Pasta a la Napolitana
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Pasta con Tomate
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Pasta en Salsa Provenzal
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



FESTIVO

13 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Crema Hortelana
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Merluza al Vapor al Romero
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral al Curry
Palometa al Horno al Limón
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Pasta a la Napolitana
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9 Alubias Pintas Estofadas
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Pasta en Salsa Provenzal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata y Cebolla
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Puchero Andaluz
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

1



8 Pasta Napolitana Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta Capresse Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Pasta a la Provenzal Dieta
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6



7

1



2

12

Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13

Crema de Calabaza y Patata
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

15

Pasta Napolitana Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16

Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19

Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20

Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21

Crema de Puerro y Zanahoria
Chuleta de Pavo Asada
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

22

Pasta con Tomate Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23

Sopa de Arroz Integral
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26

Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27

Crema de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28

Arroz Integral Rehogado
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

29

Pasta con Tomate Dieta
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30

Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea