

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | 1  | 2   | 3   |
|   |   |  | <br><b>FESTIVO</b> |   |
| 6   | 7   | 8  | 9   | 10  |
| <br><b>FESTIVO</b> |   | Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras           | Brócoli al Pimentón<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde   | Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral                         |
|   |   | Fruta de Temporada Permitida   | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural   | Fruta de Temporada Permitida  |
| 13  | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Crema de Verduras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada                              | Espirales con Tomate<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisada        | Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil | Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria                    | Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano                                  |
| Fruta de Temporada Permitida  | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural               | Fruta de Temporada Permitida   | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural   | Fruta de Temporada Permitida  |
| 20  | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Coditos con Tomate y Queso<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde                          | Alubias Blancas Guisadas<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre | Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral             | Coliflor Ajoarriero<br>Tortilla de Espinacas<br>Ensalada de Lechuga y Maíz                            | Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite<br>Albóndigas en Salsa<br>Zanahorias Rehogadas |
| Fruta de Temporada Permitida  | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural               | Fruta de Temporada Permitida   | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural   | Fruta de Temporada Permitida  |
| 27  | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Macarrones en Salsa Provenzal<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas                       | Alubias Pintas Estofadas<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde      | Crema de Calabacín<br>Lomo de Cerdo a la Plancha<br>Jardinera de Verduras    | Brócoli al Pimentón<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo                            | Paella de Marisco<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria                      |
| Fruta de Temporada Permitida  | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural               | Fruta de Temporada Permitida   | Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural   | Fruta de Temporada Permitida  |

*mediterránea*

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

6



13

Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

20

Coditos con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

27

Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

7

14

Espirales con Tomate  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

21

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

28

Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

1



8

Arroz Campesina  
Abadejo en Salsa Verde  
  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

15

Potaje de Judías Blancas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

22

Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

29

Crema de Calabacín  
San Jacobos  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2

9

Garbanzos con Verduras  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

16

Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

23

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

30

Puchero de Garbanzos con Mijo  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

3

10

Crema Solferino  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

17

Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada



24

Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

31

Paella de Marisco  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|--|---|---|--|---|
|  |   | 1   | 2  | 3   |
|  |   | <br><b>FESTIVO</b>                             |  |   |
| 6  | 7   | 8   | 9  | 10  |
| <br><b>FESTIVO</b>                          |   | Arroz con Verduras<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada Permitida                         | Garbanzos con Verduras Dietas<br>Pavo al Horno<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural                                | Crema de Verduras<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada Permitida                   |
| 13   | 14  | 15  | 16   | 17  |
| Lentejas Caseras Dietas<br>Hamburguesa de Ternera a la Plancha<br>Menestra Salteada<br><br>Fruta de Temporada Permitida      | Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno<br>Zanahorias Guisada<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural | Potaje de Judías Blancas Dieta<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br><br>Fruta de Temporada Permitida | Arroz Blanco Salteado con Pollo<br>Abadejo al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural | Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida                       |
| 20   | 21  | 22  | 23   | 24  |
| Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida | Garbanzos Guisados Dieta<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural            | Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada Permitida                              | Potaje de Lentejas Dieta<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural          | Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida |
| 27   | 28  | 29  | 30   | 31  |
| Pasta Salteada con Ajo<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida                   | Alubias Pintas Estofadas Dietas<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural             | Crema de Calabacín<br>Merluza al Horno<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada Permitida                               | Puchero de Garbanzos Dieta<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural               | Paella de Marisco Dieta<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada Permitida  |

*mediterránea*