

## Lunes

3



FESTIVO

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

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

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

31 Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

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

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

|    | Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 3  | <br><b>FESTIVO</b>                          | <br><b>FESTIVO</b> | 5  | Arroz con Verduras<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada Permitida | 6   | Garbanzos con Verduras Dietas<br>Pavo al Horno<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural |  |
| 10 | Lentejas Caseras Dietas<br>Hamburguesa de Ternera a la Plancha<br>Menestra Salteada<br><br>Fruta de Temporada Permitida      | 11  | Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno<br>Zanahorias Guisadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural | 12  | Potaje de Judías Blancas Dieta<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br><br>Fruta de Temporada Permitida | 13  | 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 |
| 17 | Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida | 18  | Garbanzos Guisados Dieta<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural             | 19  | Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada Permitida                              | 20  | 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          |
| 24 | Pasta Salteada con Ajo<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida                   | 25  | Alubias Pintas Estofadas Dietas<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural              | 26  | Crema de Calabacín<br>Merluza al Horno<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada Permitida                               | 27  | Puchero de Garbanzos Dieta<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br><br>Fruta de Temporada Permitida<br>Yogur Desnatado o Natural               |
| 31 | Lentejas con Verduras Dieta<br>Merluza al Horno<br>Guisantes Salteados<br><br>Fruta de Temporada Permitida                   |   |  |   | 7   | Crema de Verduras<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada Permitida                     |  |
|    |  |   |  |   | 14  | Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida                         |  |
|    |  |   |  |   | 21  | Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Merluza al Horno<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada Permitida   |  |
|    |  |   |  |   | 28  | Paella de Marisco Dieta<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada Permitida    |  |

## Lunes

3



FESTIVO

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

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

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

31 Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

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

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

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

## Miércoles

5

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

12 Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

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

## Jueves

6

Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

20 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

## Viernes

7

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

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

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

28 Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea