

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14



21



28 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

1 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15



22 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

2 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Crema Parmentiere
Salchichas Encebolladas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16



23 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

3 Crema de Zanahoria y Boniato
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17



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

4 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

18



25 Paella de Verduras
Salchichas Encebolladas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas	2 Arroz con Verduras Bacalao al Horno Verduritas al Vapor	3 Crema de Zanahoria y Boniato Pavo al Horno Ensalada Verde	4 Potaje de Judías Blancas Dieta Abadejo al Horno al Limón Patatitas Rehogadas
	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
7 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas	8 Garbanzos Guisados Dieta Merluza al Romero Guisantes al Ajillo	9 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde	10 Potaje de Lentejas Dieta Merluza al Horno Menestra Rehogada	11 Arroz con Verduras Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
14	15	16	17	18
 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
21	22 Garbanzos Estofados Dieta Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	23 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados	24 Puchero de Lentejas Dietas Abadejo Asado Zanahoria al Vapor	25 Paella de Verduras Dieta Tortilla Francesa Ensalada Verde
 FESTIVO	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
28 Pasta Salteada con Ajo Merluza al Horno al Ajillo Patatitas Asadas	29 Alubias Pintas Guisadas Dietas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz	30 Arroz con Verduras Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras		
Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida		

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

FESTIVO

21

FESTIVO

28 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

1 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Alubias Pintas Guisadas
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15

FESTIVO

22 Alubias Estofadas
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

2 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

FESTIVO

23 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

10 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17

FESTIVO

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

4 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

18

FESTIVO

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

mediterránea