

## 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 Alubias Blancas Guisadas  
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

Brócoli al Pimentón  
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 Brócoli al Pimentón  
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