

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5** Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 12** Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 19** Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 26** Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 6** Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 13** Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 20** Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
- 27** Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 7** Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural
- 14** Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural
- 21** Crema de Calabacín
San Jacobos
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural
- 28** Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

- 8** Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 15** Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 22** Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 29** Crema de Zanahoria y Boniato
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

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

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

- 23** Paella de Marisco
Salchichas de Pollo Encebolladas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 30** Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Caseras Dietas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Menestra Salteada

Fruta de Temporada Permitida

12 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

19 Pasta Salteada con Ajo
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada Permitida

26 Lentejas con Verduras Dieta
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada Permitida

6 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada Permitida

13 Garbanzos Guisados Dieta
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada Permitida

20 Alubias Pintas Estofadas Dietas
Tortilla Francesa
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

27 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada Permitida

7 Potaje de Judías Blancas Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Merluza al Horno
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz con Verduras
Bacalao al Horno
Verduras al Vapor

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

8 Arroz Blanco Salteado con Pollo
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

15 Potaje de Lentejas Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

22 Puchero de Garbanzos Dieta
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada Permitida

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Pavo al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada Permitida

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada Permitida

23 Paella de Marisco Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

30 Potaje de Judías Blancas Dieta
Abadejo al Horno al Limón
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada Permitida

mediterránea

Lunes

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

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

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

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

Martes

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Alubias Blancas Guisadas
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
San Jacobos
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Brócoli al Pimentón
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

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

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

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

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

mediterránea