

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

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

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

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

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

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

12 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

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

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

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

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

28 Arroz Campesina
Bacalao al Horno
Verduritas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
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

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

12 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Potaje de Lentejas Dieta
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduritas al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea