

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta con Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco
Ragout de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea