

| Lunes |                                                                                                                                                                                                             | Martes |                                                                                                                                                                          | Miércoles |                                                                                                                                                                                              | Jueves |                                                                                                                                                                                             | Viernes |                                                                                                                                                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9     |                                                                                                                                                                                                             | 10     | Pasta Sin Gluten con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta              | 11        | Judías Verdes Rehogadas con Patata<br>Salchichas Mixtas al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo       | 12     | Patatas Guisadas con Chorizo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta               | 13      | Arroz Campesina<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta       |
| 16    | Pasta Sin Gluten con Tomate<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                                   | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaina<br>Pimientos Asados<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                         | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Estofado de Patatas con Verduras<br>Albóndigas de Ternera en Salsa<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta |
| 23    | Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza<br>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo | 24     | Arroz con Verduras<br>Carcamusas<br>Guisantes (dentro del Guiso)<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                | 25        | Menestra de Verduras con York y Chorizo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo | 26     | Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br>Cocido Completo con Verduras<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                              | 27      | Crema de Zanahoria ECO<br>Marmitako de Salmón<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                         |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                                                |        |                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                              |        |                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                        |

mediterránea

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                | Martes                                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>9</div>                                                                                                                                                                                                                         | <div>10</div> <div>Pasta con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>             | <div>11</div> <div>Judías Verdes Rehogadas con Patata</div> <div>Salchichas Mixtas al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div> | <div>12</div> <div>Lentejas con Chorizo</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>                           | <div>13</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>       |
| <div>16</div> <div>Espirales con Verdura y Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>          | <div>17</div> <div>Garbanzos Estofados con Patata</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</div> | <div>18</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>                          | <div>19</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div> | <div>20</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Albóndigas de Ternera en Salsa</div> <div>Zanahoria en Guiso</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div> |
| <div>23</div> <div>Macarrones con Salsa de Calabaza</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div> | <div>24</div> <div>Lentejas Con Arroz</div> <div>Carcamusas</div> <div>Guisantes (dentro del Guiso)</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</div>                | <div>25</div> <div>Menestra de Verduras con York y Chorizo</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Carne + Lácteo</div>    | <div>26</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo con Verduras</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>                                                                 | <div>27</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Patatas Guisadas con Magro</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>                                              |
| <div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Legumbre + Fruta</div>                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |

mediterránea

| Lunes |                                                                                                                                                                      | Martes |                                                                                                                                                               | Miércoles |                                                                                                                                                                                | Jueves |                                                                                                                                                                                  | Viernes |                                                                                                                                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9     |                                                                                                                                                                      | 10     | Pasta con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                         | 11        | Judías Verdes Rehogadas con Patata<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 12     | Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                   | 13      | Arroz Campesina<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta           |
| 16    | Espirales con Verdura y Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                             | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Coliflor a la Italiana<br>Albóndigas de Ternera en Salsa<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta |
| 23    | Macarrones con Salsa de Calabaza<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo   | 24     | Lentejas Con Arroz<br>Pollo Asado<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                         | 25        | Menestra de Verduras<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo        | 26     | Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                                             | 27      | Crema de Zanahoria ECO<br>Marmitako de Salmón<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                               |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                    |        |                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                   |

mediterránea

| Lunes                                                                         | Martes                                                                  | Miércoles                                                                            | Jueves                                                                                                                           | Viernes                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                                                                             | 10                                                                      | 11                                                                                   | 12                                                                                                                               | 13                                                                                              |
|                                                                               | Arroz con Tomate<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Pimientos Asados     | Crema de Zanahoria ECO<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz     | Patatas Guisadas con Chorizo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria                                             | Arroz Campesina Sin Guisantes<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate |
|                                                                               | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta                     | Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo                                 | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta                                                                              | Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                                   |
| 16                                                                            | 17                                                                      | 18                                                                                   | 19                                                                                                                               | 20                                                                                              |
| Arroz con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria    | Crema de Calabacín ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados                        | Crema de Verduras ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate                                          | Estofado de Patatas con Verduras<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Zanahoria Rehogada        |
| Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo                            | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                   | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta                                  | Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo                                                                             | Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Patata + Huevo + Fruta                                      |
| 23                                                                            | 24                                                                      | 25                                                                                   | 26                                                                                                                               | 27                                                                                              |
| Crema de Calabaza ECO.<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz | Arroz con Verduras<br>Pollo Asado<br>Champiñón Rehogado                 | Crema de Calabacín ECO<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Tomate | Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata | Crema de Zanahoria ECO<br>Marmitako de Salmón                                                   |
| Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo                            | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                   | Fruta de Temporada<br>Cena: Patata + Carne + Lácteo                                  | Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                                                                            | Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Arroz + Huevo + Fruta                                       |
| 30                                                                            |                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                 |
| Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera                           |                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                 |
| Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                         |                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                 |

mediterránea

| Lunes |                                                                                                                                                                        | Martes |                                                                                                                                                               | Miércoles |                                                                                                                                                                                            | Jueves |                                                                                                                                                                                  | Viernes |                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9     |                                                                                                                                                                        | 10     | Pasta con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                         | 11        | Judías Verdes Rehogadas con Patata<br>Salchichas Mixtas al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo       | 12     | Patatas Guisadas con Chorizo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                   | 13      | Arroz Campesina<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| 16    | Espirales con Verdura y Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo   | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                         | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Coliflor a la Italiana<br>Albóndigas de Ternera en Salsa<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta       |
| 23    | Macarrones con Salsa de Calabaza<br><br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo | 24     | Arroz con Verduras<br><br>Carcamusas<br>Guisantes (dentro del Guiso)<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta            | 25        | Menestra de Verduras con York y Chorizo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo | 26     | Sopa de Cocido<br><br>Cocido Completo con Verduras<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                             | 27      | Crema de Zanahoria ECO<br><br>Marmitako de Salmón<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                 |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                      |        |                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                         |

mediterránea