

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Pasta en Salsa Provençal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

1



8 Puchero Andalúz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Puchero de Garbanzos
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Crema Hortelana
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria
Merluza al Vapor al Romero
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral al Curry
Palometa al Horno al Limón
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Pasta en Salsa Provençal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

1



8 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Puchero de Garbanzos
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

6



13 Pasta en Salsa Provenzal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Zanahorias al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

21 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno

Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

1



8 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Puchero de Garbanzos
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

23 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

30 Paella Integral de Marisco
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1  FESTIVO	2
5	6  FESTIVO	7	8 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	9 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida
12 Lentejas Caseras Dieta Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	13 Pasta Salteada con Ajo Palitos de Merluza Fritos Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	14 Potaje de Judías Blancas Dieta Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	15 Arroz Integral Salteado con Pollo Palometa al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	16 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Jardinera de Verduras Fruta de Temporada Permitida
19 Pasta con Verduras Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	20 Garbanzos Guisados Dieta Pollo asado con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	21 Crema de Verduras Abadejo al Horno a la Vizcaína Patatitas al Horno Fruta de Temporada Permitida	22 Potaje de Lentejas Dieta Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	23 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas Horneadas en Salsa (sin Tomate, sin Zanahoria) Menestra Salteada Fruta de Temporada Permitida
26 Pasta Salteada con Ajo Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	27 Alubias Pintas Estofadas Dietas Merluza al Vapor al Ajillo Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	28 Crema de Calabaza y Patata Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	29 Puchero de Garbanzos Dieta Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	30 Paella Integral de Marisco Dieta Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Crema de Verduras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

6



13 Pasta a la Provenzal Dieta
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

1



8 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta con Tomate Dieta
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Puchero de Garbanzos
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30 Paella Integral de Marisco
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Pasta en Salsa Provenzal
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

7

14 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

1



8 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Puchero de Garbanzos
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

2

9 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria
Merluza al Vapor al Romero
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

mediterránea