

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	12 Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	13 Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Palitos de Merluza Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada	19 Pasta Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína Patatitas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	25 Arroz Integral al Curry Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3	Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	4	Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	5	Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6	Alubias Pintas Estofadas Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
9	Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	10	Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	11	Crema Hortelana Jamonicitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	12	Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	13	Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
16	Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	17	Arroz Integral a la Cubana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	18	Crema de Puerro y Zanahoria Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada	19	Pasta con Tomate Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20	Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
23	Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaina Patatitas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	24	Potaje de Lentejas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	25	Arroz Integral al Curry Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	26	Pasta con Tomate Jamonicitos de Pollo Asados Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	27	Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
30		31							

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	3 Coliflor Ajoarriero Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada Permitida	4 Paella Integral de Verduras (Sin Judías Verdes, sin Guisantes) Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	5 Sopa de Arroz Integral Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	6 Crema de Calabaza y Patata Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
9 Arroz Integral con Verduras Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	10 Brócoli al Vapor Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida	12 Sopa de Arroz Integral Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	13 Crema de Verduras Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
16 Coliflor con Pimentón Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	17 Arroz Integral a la Cubana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	18 Crema de Puerro y Zanahoria Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida	19 Sopa de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	20 Brócoli al Vapor Pollo asado con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína Patatitas al Horno Fruta de Temporada Permitida	24 Coliflor Rehogada con Ajo Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	25 Arroz Integral con Verduras Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida	26 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	27 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
30	31			

mediterránea