

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas a lo Pobre
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas a la Castellana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada



Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Tortilla Española
Pimientos Asados
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Lomo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Tortilla Francesa
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas Riojanas
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur

Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Pechuga de Pollo al Horno
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Tortilla Francesa
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera



mediterránea

Lunes

4 Arroz Integral con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

18 Guisantes a la Sevillana
Pechuga de Pollo al Horno
Tomate Aliñado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Martes

5 Acelgas con Patatas
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 Judías Verdes Guisada con Patata
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Arroz Blanco con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 Patatas a lo Pobre
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Miércoles

6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27 Crema de Coliflor con Calabaza
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

7 Brócoli Guisado
Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Yogur

14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Yogur

21 Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Gallega
Patatas Asadas/Horno
Pan Sin Gluten
Yogur

28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Sin Gluten
Yogur

Viernes

8 Garbanzos Estofados
Merluza al Ajo y Perejil
Tomate Aliñado
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

15 Coliflor a la Gallega S/HUEVO
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

29 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera



mediterránea