

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

6 Fideua de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

7 Coliflor a la Gallega
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

1 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

2 Guiso de Lentejas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

12



13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

14 Crema de Verduras ECO
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

15 Paella de Verduras
Albóndigas de Pollo a la Naranja
Patatas Asadas/Horno
Yogur Natural
Pan Integral

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

19 Arroz Blanco con Tomate
Caldeirada de Abadejo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

20 Alubias Blancas Guisadas
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan Integral

21 Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Macedonia Casera
Pan

26 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27 Menestra de Verduras Rehogadas
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Integral

28 Sopa de Estrellas
Merluza al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur Natural
Pan Integral

30 Vichyssoise
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zucchini
Fruta de Temporada
Pan

6 Fideua de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

7 Coliflor a la Gallega
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zucchini en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

1 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

2 Guiso de Lentejas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

12



13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

14 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa Ter/Cer al Horno
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan



15 Paella de Verduras
Albóndigas de Pollo a la Naranja
Patatas Asadas/Horno
Yogur Natural
Pan Integral

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zucchini
Macedonia Casera
Pan



19 Arroz Blanco con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

20 Alubias Blancas Guisadas
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan Integral

21 Macarrones Integrales al Ajillo
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zucchini
Yogur
Pan Integral

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Magro de Cerdo con Tomate
Zucchini en Guiso
Macedonia Casera
Pan



26 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27 Menestra de Verduras a la Riojana
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Integral

28 Sopa de Estrellas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zucchini
Fruta de Temporada
Pan

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Zucchini en Guiso
Yogur Natural
Pan Integral

30 Vichyssoise
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

6 Fideua de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

7 Coliflor a la Gallega
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

1 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

2 Guiso de Lentejas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

12



13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

14 Crema de Verduras ECO
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

15 Acelgas con Patatas
Albóndigas de Pollo a la Naranja
Patatas Asadas/Horno
Yogur Natural
Pan Integral

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

19 Crema de Calabaza
Caldeirada de Abadejo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

20 Alubias Blancas Guisadas
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan Integral

21 Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Magro de Cerdo con Tomate
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan

26 Judías Verdes Salteadas con Patatas
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27 Menestra de Verduras a la Riojana
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Integral

28 Sopa de Estrellas
Merluza al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur Natural
Pan Integral

30 Vichyssoise
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan



mediterránea

Lunes

5 Guisantes a la Sevillana
Pechuga de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

12



19 Arroz Blanco con Tomate
Caldeirada de Abadejo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

26 Arroz Integral Campesina
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

6 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

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

20 Crema de Brócoli y Calabacín
Alubias Blancas Guisadas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

27 Menestra de Verduras a la Riojana
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten



Miércoles

7 Coliflor a la Gallega
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

14 Crema de Verduras ECO
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

21 Coliflor a la Gallega
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

28 Sopa de Arroz
Merluza al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten



Jueves

1 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Sin Gluten

8 Arroz Integral con Tomate
Abadejo a la Provenzal
Patatas Asadas/Horno
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

15 Paella de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

22 Crema de Calabacín ECO
Garbanzos Estofados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Sin Gluten

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur Natural
Pan Sin Gluten



Viernes

2 Alubias Pintas Estofadas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

9 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Filete de Pollo al Horno
Zanahorias Salteadas
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

30 Vichyssoise
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten



mediterránea