

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

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

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

6



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

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

27 Crema de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

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

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

28 Arroz Integral con Tomate
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

1



8 Pasta Napolitana Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Sopa de Arroz Integral
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta Capresse Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

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

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16 Pasta a la Provenzal Dieta
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

6



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

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

27 Crema de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

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

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

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

1



8 Pasta a la Napolitana
Caballitas en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Sopa de Arroz Integral
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Pasta con Tomate
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Pasta en Salsa Provenzal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

12 Arroz Integral Campesina
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

26 Crema Solferino
Redondo de Pavo al Horno
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

6



13 Puchero Andaluz
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Arroz Integral a la Cubana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

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

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

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

1



8 Pasta Napolitana Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22 Pasta Capresse Dieta
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

29 Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Pasta a la Provenzal Dieta
Chuleta de Pavo Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

1

2



FESTIVO



FESTIVO

12 Arroz Integral Salteado con Jamón York
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

13 Puchero Andaluz (Sin Zanahoria)
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

14 Crema Hortelana (Sin Zanahoria)
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

8 Pasta con Verduras (Sin Zanahoria)
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

9 Alubias Pintas Estofadas Dietas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

19 Potaje de Judías Blancas (Sin Zanahoria, Sin Tomate)
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

20 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

21 Crema de Puerro y Patata
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

15 Lentejas Caseras (Sin Zanahoria, Sin Tomate)
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

16 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite
Palitos de Merluza Fritos
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

26 Crema Hortelana (Sin Zanahoria)
Abadejo al Horno a la Vizcaína

Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

27 Potaje de Lentejas Dieta
Tortilla de Patata y Calabacín

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

28 Arroz Integral al Curry Dieta
Albóndigas Horneadas en Salsa (sin Tomate, sin Zanahoria)
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

22 Pasta Salteada con Ajo
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

23 Garbanzos Guisados Dieta
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

29 Pasta con Verduras (Sin Zanahoria)
Redondo de Pavo al Horno

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

30 Alubias Pintas Estofadas Dietas
Merluza al Vapor al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada Permitida

mediterránea