

Lunes

6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13



20 Arroz Integral con Tomate
Buñuelos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

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

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

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas
Palitos de Merluza
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Miércoles

1 Crema de Puerro y Zanahoria
Filete de Abadejo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Arroz Integral al Curry
Merluza al Horno al Ajillo
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

22 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno al Limón
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

2 Macarrones Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16 Lentejas con Verduras
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23 Fideua de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

30 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Viernes

3 Garbanzos Guisados
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta a la Casera
Tortilla Francesa
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

- 6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13



- 20 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

- 7 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 14 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 28 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

- 1 Crema de Puerro y Zanahoria
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 8 Arroz Integral al Curry
Albóndigas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 15 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

- 2 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 9 Pasta con Tomate
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 16 Lentejas con Verduras
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 23 Fideua de Verduras
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

- 30 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

- 3 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 10 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 17 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 24 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 31 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

2 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

9 Pasta con Tomate
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

10 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada



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

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

16 Lentejas con Verduras
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Fideua de Verduras
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

31 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Triturado de Zanahoria y Patata con Pavo

2

Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado

3

Triturado de Garbanzos con Pollo

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

6

Triturado de Verduras con Pescado

7

Triturado de Lentejas con Huevo

8

Triturado de Verduras con Cerdo

9

Triturado de Verduras con Pavo

10

Triturado de Alubias Pintas con Pescado

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

13



14

Triturado de Garbanzos con Pescado

15

Triturado de Verduras con Huevo

16

Triturado de Lentejas con Pescado

17

Triturado de Verduras con Pollo

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

20

Triturado de Verduras con Pavo

21

Triturado de Verduras con Huevo

22

Triturado de Alubias con Cerdo

23

Triturado de Verduras con Pollo

24

Triturado de Garbanzos con Pescado

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

27

Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo

28

Triturado de Lentejas con Cerdo

29

Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado

30

Triturado de Alubias con Pollo

31

Triturado de Calabaza y Patata con Pescado

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

Triturado de Frutas
Yogur Natural

Triturado de Frutas

mediterránea