

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 de Soja

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

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

7

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

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Chuleta de Pavo Asada
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 de Soja

15 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

29 Pasta con Tomate
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

2

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

16 Pasta en Salsa Provenzal
Merluza 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
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6



7

1



2

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

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

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

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

9 Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
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

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

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Chuleta de Pavo Asada
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

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

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

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

29 Pasta con Tomate
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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 Abadejo al Horno en Salsa Verde

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
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 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

7

14 Crema Hortelana
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Merluza al Vapor al Romero
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral al Curry
Palometa al Horno al Limón
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 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

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

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

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Merluza Asada
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
Tortilla de Patata y Cebolla
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 Abadejo al Horno en Salsa Verde

Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
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
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Merluza al Vapor al Romero
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral con Tomate
Palometa al Horno al Limón
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
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

2

9 Alubias Pintas Estofadas
Merluza Asada
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
Tortilla de Patata y Cebolla
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

1



2

5

6



7

8

Triturado de Verduras con Pescado

9

Triturado de Alubias con Pollo

12

Triturado de Zanahoria y Patata con Pescado

13

Triturado de Garbanzos con Huevo

14

Triturado de Verduras con Pollo

15

Triturado de Lentejas con Huevo

16

Triturado de Zanahoria y Patata con Pescado

19

Triturado de Alubias con Cerdo

20

Triturado de Verduras con Pescado

21

Triturado de Zanahoria y Patata con Pavo

22

Triturado de Verduras con Pescado

23

Triturado de Garbanzos con Pollo

19

Triturado de Frutas

20

Triturado de Frutas
Yogur Natural

21

Triturado de Frutas

22

Triturado de Frutas
Yogur Natural

23

Triturado de Frutas

26

Triturado de Verduras con Pescado

27

Triturado de Lentejas con Huevo

28

Triturado de Verduras con Cerdo

29

Triturado de Verduras con Pavo

30

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

mediterránea