

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1

Crema de calabaza  
Carne mechada con patatas cocidas  
Manzana  
Pan integral

2

Potaje de judías  
Rape al horno con ensalada con maíz y zanahoria  
Mandarinas  
Pan blanco

3

Espirales con carne de ternera y tomate  
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Yogurt de soja  
Pan integral

4

Puré de lentejas  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Pera  
Pan blanco

5

Sopa de verduras con arroz  
Rosada frita con ensalada con maíz y zanahoria  
Plátano  
Pan blanco

8

Crema de calabacín y puerros  
Filete de tilapia al horno con guisantes con bacón salteados  
Mandarinas  
Pan blanco

9

Espaguetis integrales con atún y tomate  
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Pera  
Pan integral

10

Paella de verduras con mejillones y gambas  
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz y zanahoria  
Yogurt de soja  
Pan blanco

11

Sopa de verduras con cabello de ángel  
Contramuslo de pollo al horno con patatas cocidas  
Plátano  
Pan integral

12

Puchero  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Manzana  
Pan blanco

15

Crema de zanahorias  
Magro con tomate con patatas cocidas  
Mandarinas  
Pan integral

16

Lentejas con arroz  
Filete de panga al horno con ensalada con maíz y zanahoria  
Manzana  
Pan blanco

17

Macarrones con tomate  
Ensalada con atún, maíz y zanahoria  
Yogurt desnatado  
Pan integral

18

Crema de pescado  
Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate  
Pera  
Pan blanco

19

Potaje de garbanzos con acelgas  
Rabas de calamar fritas con ensalada con maíz y zanahoria  
Plátano  
Pan blanco

22

Crema de calabacín  
Filete de gallo al horno con judías verdes rehogadas  
Manzana  
Pan blanco

23

Cazuela de fideos con pescado  
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de tomate  
Mandarinas  
Pan integral

24

25

26