

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, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Yogurt desnatado
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, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Pera
Pan integral

10

Paella de verduras con magro
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz y zanahoria
Yogurt desnatado
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 y queso
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 blanco
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de tomate
Mandarinas
Pan integral

24

25

26