

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

Crema de calabacín

Filete de mero con  
ensalada

Pera  
Pan sin gluten

Espaguetis de arroz  
con atún, tomate y  
queso

Ensalada con  
zanahoria y maíz  
Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

Potaje de judías

Pollo con ensalada  
de tomate

Naranja  
Pan sin gluten

Sopa de estremitas

Tortilla de patatas  
con ensalada

Plátano  
Pan sin gluten

9

Crema de puerro

Bonito con tomate  
con arroz hervido

Manzana  
Pan sin gluten

10

Emblanque de  
pescado

Tortilla de calabacín  
con ensalada

Naranja  
Pan sin gluten

11

Puré de lentejas

Filete de gallo con  
ensalada de tomate

Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

12

Macarrones de arroz  
con tomate y queso

Cinta de lomo con  
ensalada

Pera  
Pan sin gluten

13

Puchero con arroz

Pizza

Plátano  
Pan sin gluten

16

Crema de calabaza

Estofado de pavo  
con zanahorias y  
guisantes

Pera  
Pan sin gluten

17

Arroz caldoso con  
mejillones y gambas

Rabas de calamar  
con ensalada

Manzana  
Pan sin gluten

18

Macarrones de arroz  
con tomate y queso

Ensalada con atún

Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

19

Potaje de judías

Tortilla de jamón con  
ensalada de tomate

Plátano  
Pan sin gluten

20

Sopa de verduras

Rosada con  
ensalada

Naranja  
Pan sin gluten

23

Crema de verduras

Rape con espinacas  
rehogadas

Naranja  
Pan sin gluten

24

Espirales con carne  
picada de ternera,  
tomate y queso  
Ensalada con maíz y  
zanahoria

Pera  
Pan sin gluten

25

Lentejas

Filete de gallo con  
ensalada de tomate

Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

26

Sopa de fideos de  
arroz  
Tortilla francesa con  
ensalada

Manzana  
Pan sin gluten

27

Potaje de garbanzos

Contramuslo de  
pollo con patatas  
cocidas

Plátano  
Pan sin gluten

30

Crema de zanahoria

Magro con tomate  
con arroz hervido

Manzana  
Pan sin gluten