

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

Crema de calabacín

Filete de mero con
ensalada

Pera
Pan blanco

Espaguetis con atún,
tomate y queso

Ensalada con
zanahoria, maíz y
aceitunas
Yogurt desnatado
Pan integral

Potaje de judías

Salchichas de pollo
con ensalada de
tomate
Naranja
Pan blanco

Sopa de estrellitas

Tortilla de patatas
con ensalada

Plátano
Pan integral

9

Crema de puerro

Bonito con tomate
con arroz hervido
Manzana
Pan blanco

10

Emblanco de
pescado

Tortilla de calabacín
con ensalada
Naranja
Pan integral

11

Puré de lentejas

Filete de gallo con
ensalada de tomate
Yogurt desnatado
Pan blanco

12

Macarrones con
tomate y queso

Ternera con
ensalada
Pera
Pan integral

13

Puchero con arroz

Pizza de atún

Plátano
Pan blanco

16

Crema de calabaza

Estofado de pavo
con zanahorias y
guisantes
Pera
Pan integral

17

Arroz caldoso con
mejillones y gambas

Rabas de calamar
con ensalada
Manzana
Pan blanco

18

Lacitos con tomate y
queso

Ensalada con atún

Yogurt desnatado
Pan integral

19

Potaje de judías

Tortilla francesa con
ensalada de tomate
Plátano
Pan blanco

20

Sopa de fideos

Rosada con
ensalada
Naranja
Pan blanco

23

Crema de verduras

Rape con espinacas
rehogadas

Naranja
Pan blanco

24

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

25

Lentejas

Filete de gallo con
ensalada de tomate

Yogurt desnatado
Pan blanco

26

Sopa de verduras

Tortilla francesa con
ensalada

Manzana
Pan integral

27

Potaje de garbanzos

Contramuslo de
pollo con patatas
cocidas
Plátano
Pan blanco

30

Crema de zanahoria

Bonito con tomate
con arroz hervido

Manzana
Pan integral