

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

Crema de calabacín

Filete de mero con  
ensalada

Pera  
Pan blanco

4

Pasta sin huevo con  
atún, tomate y queso

Ensalada con  
zanahoria, maíz y  
aceitunas  
Yogurt desnatado  
Pan integral

5

Potaje de judías

Salchichas de pollo  
con ensalada de  
tomate  
Naranja  
Pan blanco

6

Sopa de arroz

Filete de gallo con  
ensalada

Plátano  
Pan integral

9

Crema de puerro

Bonito con tomate  
con arroz hervido  
Manzana  
Pan blanco

10

Emblanco de  
pescado

Ternera con  
ensalada  
Naranja  
Pan integral

11

Puré de lentejas

Filete de gallo con  
ensalada de tomate  
Yogurt desnatado  
Pan blanco

12

Pasta sin huevo con  
tomate y queso

Cinta de lomo con  
ensalada  
Pera  
Pan integral

13

Puchero con arroz

Pizza  
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

Pasta sin huevo con  
tomate y queso

Ensalada con atún  
Yogurt desnatado  
Pan integral

19

Potaje de judías

Rollito de jamón y  
queso enharinado  
Plátano  
Pan blanco

20

Sopa de fideos de  
arroz

Rosada con  
ensalada  
Naranja  
Pan blanco

23

Crema de verduras

Rape con espinacas  
rehogadas  
Naranja  
Pan blanco

24

Pasta sin huevo 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

Rebanadas con  
jamón y queso con  
ensalada  
Manzana  
Pan integral

27

Potaje de garbanzos

Contramuslo de  
pollo con patatas  
cocidas  
Plátano  
Pan blanco

30

Crema de zanahoria

Magro con tomate  
con arroz hervido

Manzana  
Pan integral