

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3
Crema de calabacín

Filete de mero con ensalada

Pera
Pan blanco

4

Espaguetis con atún, tomate

Ensalada con zanahoria, maíz y aceitunas
Yogurt de soja
Pan integral

5

Potaje de judías

Salchichas de pollo con ensalada de tomate
Naranja
Pan blanco

6

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

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

Lacitos con tomate y queso

Ensalada con atún
Yogurt desnatado
Pan integral

19

Potaje de judías

Tortilla de jamón 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

Magro con tomate con arroz hervido

Manzana
Pan integral