

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2  
Pasta de arroz con  
carne de ternera,  
tomate y queso  
Ensalada con maíz y  
zanahoria

Manzana  
Pan sin gluten

3

Potaje de judías  
Rosada frita con  
ensalada de tomate

Yogur desnatado  
Pan sin gluten

4

Crema de guisantes  
con queso  
Tortilla de atún con  
arroz con tomate

Plátano  
Pan sin gluten

5

Sopa de verduras  
Filete de gallo al  
horno con ensalada  
con maíz, zanahoria  
y pepino  
Pera  
Pan sin gluten

8

Puré de lentejas  
Bonito con tomate  
con patatas

Manzana  
Pan sin gluten

9

Arroz caldoso con  
pollo  
Rape al horno con  
ensalada con maíz,  
zanahoria y pepino

Pera  
Pan sin gluten

10

Pasta de maíz con  
atún y tomate  
Ensalada con maíz,  
zanahoria y  
aceitunas verdes

Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

11

Crema de verduras  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate

Fresas  
Pan sin gluten

12

Puchero  
Lomo adobado al  
horno con ensalada  
con maíz, zanahoria  
y pepino

Plátano  
Pan sin gluten

15

Crema de calabacín  
Escalope de pollo al  
horno con  
zanahorias hervidas

Pera  
Pan sin gluten

16

Sopa de verduras  
con fideos de arroz  
Filete de gallo al  
horno con ensalada  
con maíz, zanahoria  
y pepino  
Manzana  
Pan sin gluten

17

Potaje de judías  
Tortilla de jamón  
cocido con ensalada  
de tomate

Fresas  
Pan sin gluten

18

Pasta de arroz con  
tomate y queso  
Calamar al horno  
con ensalada con  
maíz, zanahoria y  
pepino  
Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

19

Lentejas  
Pizza

Plátano  
Pan sin gluten

22

Crema de calabaza  
Rape al horno con  
arroz con tomate

Manzana  
Pan sin gluten

23

Pasta de arroz con  
bacón, tomate y  
queso  
Ensalada con atún,  
maíz y zanahoria

Yogurt desnatado  
Pan sin gluten

24

Potaje de garbanzos  
con acelgas  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate

Pera  
Pan sin gluten

25

Crema de pescado  
Estofado de pavo  
con judías verdes y  
zanahoria

Plátano  
Pan sin gluten

26

Sopa de verduras  
con arroz  
Filete de panga frito  
con ensalada con  
maíz, zanahoria y  
judías verdes  
Fresas  
Pan sin gluten

29

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de  
ternera al horno con  
espinacas  
rehogadas  
Pera  
Pan sin gluten

30

Lentejas  
Tortilla de patatas  
con ensalada de  
tomate

Manzana  
Pan sin gluten

31

Pasta de arroz con  
atún, tomate y queso  
Ensalada con maíz,  
zanahoria y  
aceitunas verdes  
Yogurt desnatado  
Pan sin gluten