

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

Espirales con carne de ternera, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes
Manzana
Pan integral

Potaje de judías
Rosada frita con ensalada de tomate
Yogur desnatado
Pan blanco

Crema de guisantes con queso
Tortilla de atún con arroz con tomate
Plátano
Pan integral

Sopa de estremitas
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Pera
Pan blanco

8

9

10

11

12

Puré de lentejas
Bonito con tomate con bolitas de patata
Manzana
Pan integral

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

Macarrones integrales con atún y tomate
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes
Yogurt desnatado
Pan integral

Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fresas
Pan blanco

Puchero
Filete de panga al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Plátano
Pan blanco

15

16

17

18

19

Crema de calabacín
Escalope de pollo al horno con zanahorias baby
Pera
Pan blanco

Sopa de verduras con cabello de ángel
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Manzana
Pan integral

Potaje de judías
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fresas
Pan blanco

Espaguetis con tomate y queso
Calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Yogurt desnatado
Pan integral

Lentejas con arroz
Pizza 4 quesos
Plátano
Pan blanco

22

23

24

25

26

Crema de calabaza
Rape al horno con arroz con tomate
Manzana
Pan integral

Lacitos con tomate y queso
Ensalada con atún, maíz y zanahoria
Yogurt desnatado
Pan blanco

Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Pera
Pan integral

Crema de pescado
Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria
Plátano
Pan blanco

Sopa de verduras con arroz
Filete de panga frito con ensalada con maíz y zanahoria
Fresas
Pan blanco

29

30

31

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

Lentejas
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Manzana
Pan blanco

Macarrones integrales con atún, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes
Yogurt desnatado
Pan integral