

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

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

3

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

4

Crema de guisantes con queso
Pollo asado con arroz con tomate
Plátano
Pan integral

5

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

8

Puré de lentejas
Bonito con tomate con patatas
Manzana
Pan integral

9

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

10

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

11

Crema de verduras
Filete de panga al horno con ensalada de tomate
Fresas
Pan blanco

12

Puchero Magro salteado con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Plátano
Pan blanco

15

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

16

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

17

Potaje de judías
Ternera salteada con tomate
Fresas
Pan blanco

18

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

19

Lentejas
Pizza
Plátano
Pan blanco

22

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

23

Pasta de arroz con bacón, tomate y queso
Ensalada con atún, maíz y zanahoria
Yogurt desnatado
Pan blanco

24

Potaje de garbanzos con acelgas
Merluza al horno con ensalada de tomate
Pera
Pan integral

25

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

26

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

29

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

30

Lentejas
Rosada al horno con ensalada
Manzana
Pan blanco

31

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