

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

Espirales con carne de ternera y tomate

Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes
Manzana
Pan integral

Potaje de judías
Rosada frita con ensalada de tomate

Yogur de soja
Pan blanco

Crema de guisantes
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

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

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

11

Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate

Fresas
Pan blanco

12

Puchero
Lomo adobado al horno 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 cabello de ángel
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Manzana
Pan integral

17

Potaje de judías
Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate

Fresas
Pan blanco

18

Espaguetis con tomate
Calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Yogurt de soja
Pan integral

19

Lentejas con arroz
Rebanada al horno de atún con tomate

Plátano
Pan blanco

22

Crema de calabaza
Rape al horno con arroz con tomate

Manzana
Pan integral

23

Lacitos con bacón y tomate
Ensalada con atún, maíz y zanahoria

Yogurt de soja
Pan blanco

24

Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla francesa 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
Tortilla de patatas con ensalada de tomate

Manzana
Pan blanco

31

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