

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4
Ensalada con tomate,
maíz, zanahoria,
pepino y aceitunas

Pasta de arroz con
atún, tomate y queso

Yogurt desnatado
Pan integral

5

Potaje de garbanzos
con acelgas

Rollito de jamón
enharinado con
ensalada de tomate

Manzana
Pan blanco

6

Sopa de verduras con
fideos de arroz

Pinchitos de pechuga
de pollo con zanahorias
baby rehogadas

Plátano
Pan integral

7

Lentejas

Rabas de calamar al
horno con ensalada
con maíz, zanahoria y
pepino
Fresas
Pan blanco

10

Crema de calabacín y
puerros

Filete de gallo al horno
con coliflor gratinada

Plátano
Pan integral

11

Arroz con pisto

Salchichas de pollo al
horno con ensalada
con maíz, zanahoria y
pepino
Fresas
Pan blanco

12

Potaje de judías
vegetal

Merluza al horno con
ensalada de tomate

Pera
Pan integral

13

Ensalada con tomate,
maíz, zanahoria, pepino
y aceitunas
Pasta de arroz con
tomate y queso

Yogurt desnatado
Pan blanco

14

Puré de lentejas

Ensalada malagueña
con patata, bacalao,
naranja y aceitunas

Manzana
Pan blanco

17

Crema de guisantes
con queso
Hamburguesa de
ternera con patatas
fritas

Melón
Pan blanco

18

Sopa de fideos de
arroz
Rosada al horno con
ensalada con maíz,
zanahoria y pepino

Plátano
Pan integral

19

Sopa de verduras con
garbanzos
Calabacín rehogado
con ensalada de
tomate

Pera
Pan blanco

20

Ensalada con tomate,
maíz, zanahoria, pepino
y aceitunas
Pasta de arroz con
champiñones, tomate y
queso
Yogurt desnatado
Pan integral

21

Paella de verduras

Rape al horno con
judías verdes
rehogadas

Manzana
Pan blanco

24

Crema de calabaza

Escalope de pollo con
zanahorias baby
cocidas
Manzana
Pan integral

25

Lentejas

Filete de gallo frito con
ensalada de tomate

Pera
Pan blanco

26

Ensalada con tomate
maíz, zanahoria,
pepino y aceitunas
Pasta de arroz con
tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan integral

27

Potaje de judías
vegetal

Pizza

Plátano
Pan blanco

28

Sopa de pescado

Merluza al horno con
ensalada con maíz,
zanahoria y pepino
Melón
Pan blanco

31

Crema de
champiñones
Bonito con tomate con
espinacas rehogadas

Pera
Pan blanco

1

2

3

4