

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria 100g de zanahoria,150g de puerro y 65g de patata 2R de HC Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano (Poca Cantidad) Pan Integral 40g de Pan 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	2 Pasta Integral Capresse 135g de Pasta 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	3 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC Pollo con Chimichurri Guisantes Salteados (poca cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC
6 Crema Solferino 100g de Patata y 150g de Puerro 2 R de HC Abadejo a la Vizcaína Guisantes Salteados (poca cantidad) Pan Integral 40g de Pan 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	7 Potaje de Lentejas 100g de Lentejas 2 R de HC Tortilla de Patata 127g de Tortilla 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 10g de Pan 0,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C	8 Arroz Integral al Curry 114g de Arroz 3 R de HC Lomo de Cerdo a la Plancha Menestra Salteada (Poca Cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	9 Pasta Integral con Tomate 135g de pasta 3 R de HC Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Alubias Pintas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC
13  FESTIVO	14 Puchero de Garbanzos 165g de Garbanzos 3 R de HC Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas (Poca Cantidad) Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C	15 Paella de Marisco 80g de Arroz 2 R de HC Tortilla de Patata 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Lentejas con Verduras 150g de Lentejas 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada Picada Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Pasta Integral a la Casera 135g de pasta 3 R de HC Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras (Poca Cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC
20 Arroz Integral con Tomate 114g de Arroz 3 R de HC Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	21 Crema de Verduras 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Tortilla de Patata 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C	22 Potaje de Alubias Blancas 165g de alubias 3 R de HC Pavo al Horno Guisantes Salteados (poca cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	23 Fideua de Verduras 135g 3 R de HC Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	24 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC Merluza al Romero Zanahorias Rehogadas (poca cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC
27 Crema de Zanahoria y Boniato 200g de Zanahoria, 50g de Boniato 2 R de HC Tortilla de Patata 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	28 Potaje de Lentejas 150 g Lentejas 3 R de HC Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada (Poca Cantidad) Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C	29 Cazuela de Arroz Integral114g de Arroz 3 R de HC Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	30 Alubias Blancas Guisadas 165g de Alubias 3 R de HC Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	31 Macarrones Napolitana 135g de Pasta 3R de HC Merluza al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas (Poca Cantidad) Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	2 Macarrones Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	3 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Guisantes Salteados Fruta de Temporada
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patatitas Asadas Fruta de Temporada	7 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	8 Arroz Integral con Tomate Albóndigas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada	9 Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	10 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
13 	14 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Yogur Natural	15 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	16 Lentejas con Verduras Caballitas en Aceite Ensalada Picada Fruta de Temporada Yogur Natural	17 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Fruta de Temporada
20 Arroz Integral con Tomate Buñuelos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada	23 Fideua de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	24 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada
27 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	28 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Natural	29 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	30 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	31 Macarrones Napolitana Merluza al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida	2 Macarrones Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	3 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Guisantes Salteados Fruta de Temporada Permitida
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida	7 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	8 Arroz Integral con Tomate Albóndigas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada Permitida	9 Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	10 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida
13  FESTIVO	14 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	15 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas con Verduras Caballitas en Aceite Ensalada Picada Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	17 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Fruta de Temporada Permitida
20 Arroz Integral con Tomate Buñuelos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	21 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	23 Fideua de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	24 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida
27 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	28 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	29 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	30 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	31 Macarrones Napolitana Merluza al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6
Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7
Coliflor Rehogada con Ajo
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

1
Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

2
Pasta con Tomate Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

3
Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada



14
Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

8
Arroz Integral con Tomate
Lomo de Cerdo a la Plancha
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

9
Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

10
Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20
Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21
Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

15
Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16
Brócoli al Vapor
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

17
Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27
Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28
Sopa de Fideos Dieta
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

22
Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23
Pasta con Verduras Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

24
Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

29
Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30
Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

31
Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	2 Macarrones Capresse Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	3 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Guisantes Salteados Fruta de Temporada
6 Crema Solferino Lomo de Cerdo a la Plancha Patatitas Asadas Fruta de Temporada	7 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	8 Arroz Integral al Curry Albóndigas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada	9 Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	10 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
13 	14 Puchero de Garbanzos Filete de Cerdo a la Gallega Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Yogur Natural	15 Arroz Integral Meloso con Verduras Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	16 Lentejas con Verduras Pavo al Horno Ensalada Picada Fruta de Temporada Yogur Natural	17 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Fruta de Temporada
20 Arroz Integral con Tomate Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada	23 Fideua de Verduras Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	24 Garbanzos Guisados Pavo Encebollado Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada
27 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	28 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Natural	29 Cazuela de Arroz Integral Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	30 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	31 Macarrones Napolitana Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

1 Crema de Puerro y Zanahoria
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

2 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

3 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada



13

14 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Lentejas con Verduras
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Fideua de Verduras
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada


30 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

31 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

OCTUBRE 2025.

Triturado - - CEIP Francisco Valdéz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Triturado de Zanahoria y Patata con Pavo	2 Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado	3 Triturado de Garbanzos con Pollo
		Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
6 Triturado de Verduras con Pescado	7 Triturado de Lentejas con Huevo	8 Triturado de Verduras con Cerdo	9 Triturado de Verduras con Pavo	10 Triturado de Alubias Pintas con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
13 	14 Triturado de Garbanzos con Pescado	15 Triturado de Verduras con Huevo	16 Triturado de Lentejas con Pescado	17 Triturado de Verduras con Pollo
	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
20 Triturado de Verduras con Pavo	21 Triturado de Verduras con Huevo	22 Triturado de Alubias con Cerdo	23 Triturado de Verduras con Pollo	24 Triturado de Garbanzos con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas
27 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo	28 Triturado de Lentejas con Cerdo	29 Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado	30 Triturado de Alubias con Pollo	31 Triturado de Calabaza y Patata con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Natural	Triturado de Frutas

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada



20 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

14 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

1 Crema de Puerro y Zanahoria
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Arroz Integral al Curry
Albóndigas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

2 Pasta con Tomate
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9 Pasta con Tomate
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16 Lentejas con Verduras
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23 Fideua de Verduras
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

30 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

3 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6
Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7
Coliflor Rehogada con Ajo
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

1
Crema de Puerro y Zanahoria
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

2
Pasta con Tomate Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

3
Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada



14
Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15
Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16
Brócoli al Vapor
Caballitas en Aceite
Ensalada Picada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17
Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20
Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21
Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22
Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23
Pasta con Verduras Dieta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24
Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27
Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28
Sopa de Fideos Dieta
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29
Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30
Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

31
Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea