

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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 

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  
Jardinería 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 Integral 114g 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

# OCTUBRE 2025.

Sin Frutos Secos - - CEIP Francisco Valdés

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patas Asadas Fruta de Temporada	7 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Natural	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
13 	14 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas 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
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	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 Jardinería de Verduras 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	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patas 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
		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

mediterránea

# OCTUBRE 2025.

Sin F. Secos, Piel Melocotón y Rosáceas - - CEIP Francisco Valdés

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patas Asadas

Fruta de Temporada Permitida



13

- 7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Natural

14

- Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Natural

20

- Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

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

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

9

- Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde

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

22

- Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas 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

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

3

- Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada Permitida

10

- Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

17

- Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras

Fruta de Temporada Permitida

24

- Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada Permitida

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  
Patatas 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

13 

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

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
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

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

28 Sopa de Fideos Dieta  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
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

8

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

15

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

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas  
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

2

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

9

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

16

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

23

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

30

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

3

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

10

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

17

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

24

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

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

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



13

- 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 de Soja

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

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

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

- 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  
Patas 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 de Soja

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

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

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

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

- 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  
Jardinería 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

# OCTUBRE 2025.

Triturado - - CEIP Francisco Valdés



FESTIVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

Triturado de Zanahoria y Patata con Pavo

Triturado de Arroz Integral, Zanahoria y Patata con Pescado

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

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

# OCTUBRE 2025.

Sin Leche de Cabra y Oveja - - CEIP Francisco Valdés

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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



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

- 20 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  
Patas 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  
Jardinería 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

# OCTUBRE 2025.

*Sin Gluten, Sin Lactosa - - CEIP Francisco Valdés*

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

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



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

- 20 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
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

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

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

- 28 Sopa de Fideos Dieta  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
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

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

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

- 22 Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas  
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

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

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

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

- 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

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

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

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

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

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

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

*mediterránea*