

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	3 Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	12 Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	13 Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Palitos de Merluza Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	19 Pasta Caprese Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada	20 Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaina Patatitas al Horno Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	25 Arroz Integral con Verduras Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			

Lunes

2 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

9 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaina
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30

Martes

3 **Pasta Napolitana Dieta**
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

10 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

17 Arroz Integral a la Cubana
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

24 **Coliflor Rehogada con Ajo**
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

31

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

11 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

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

25 **Arroz Integral con Verduras**
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

5 **Pasta Napolitana Dieta**
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 **Sopa de Arroz Integral**
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 **Pasta Caprese Dieta**
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 **Pasta con Tomate Dieta**
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas
Redondo de Pavo al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

13 **Pasta a la Provenzal Dieta**
Palometa al Horno Encebollada
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Carbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Lunes

2 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaina
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Martes

3 Lentejas Guisadas
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Arroz Integral a la Cubana
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

31

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Jueves

5 Pasta a la Napolitana
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 **Pasta con Tomate**
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas
Pavo al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13 Pasta en Salsa Provenzal
Palometa al Horno Encebollada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Carbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	3 Lentejas Guisadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	12 Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	13 Pasta en Salsa Provenzal Pollo al Horno Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada	19 Pasta Capresse Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta de Temporada	20 Carbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Patatitas al Horno Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	25 Arroz Integral con Verduras Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz	3 Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde	5 Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada Permitida

9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde
--

Fruta de Temporada Permitida

10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz

11

Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral
--

12

Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria

13

Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas
--

Fruta de Temporada Permitida

16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz

17

Arroz Integral a la Cubana Palitos de Merluza Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria
--

18

Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano
--

19

Pasta Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde
--

20

Carbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados
--

Fruta de Temporada Permitida

23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaina Patatitas al Horno

24

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

25

Arroz Integral con Verduras Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada

26

Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde
--

27

Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

30

31



Lunes

2 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

9 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde

Yogur Natural

16 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

23 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaina
Patatitas al Horno

Yogur Natural

30

Martes

3 Lentejas Guisadas
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor

Yogur Natural

10 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

17 Arroz Integral a la Cubana
Palitos de Merluza Fritos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

24 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacin
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

31

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Verde

Yogur Natural

11 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral

Yogur Natural

18 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Yogur Natural

25 Arroz Integral con Verduras
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada

Yogur Natural

Jueves

5 Pasta a la Napolitana
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

19 Pasta Caprese
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde

Yogur Natural

26 Pasta con Tomate
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde

Yogur Natural

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas
Redondo de Pavo al Horno
Zanahorias Guisadas

Yogur Natural

13 Pasta en Salsa Provenzal
Palometa al Horno Encebollada
Zanahorias Guisadas

Yogur Natural

20 Carbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados

Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

mediterránea

Lunes

2 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Arroz Integral Campesina
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaina
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Martes

3 Lentejas Guisadas
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Arroz Integral a la Cubana
Palitos de Merluza Fritos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

31

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

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

Jueves

5 Pasta a la Napolitana
Merluza Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Caprese
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas
Redondo de Pavo al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

13 Pasta en Salsa Provenzal
Palometa al Horno Encebollada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Carbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

Lunes

2 Crema de Zanahoria y Boniato 200g de Zanahoria, 50g de Boniato 2 R de HC

Pollo Asado

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral 40G de Pan 2 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

9 Arroz Integral Campesina 114g de Arroz 3 R de HC

Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde

Ensalada Verde

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

16 Potaje de Judías Blancas 165g de Alubias 3 R de HC

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

23 Crema Solifermo 81g de Patata y 75g de Puerro 1.5 R de HC

Abadejo al Horno a la Vizcaína

Patatitas al Horno 35g de Patatas 1 R de HC

Pan Integral 30g de Pan 1.5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

30

Martes

3 Lentejas Guisadas 150g de Lentejas 3 R de HC

Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas

Zanahorias al Vapor

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

10 Puchero Andaluz 100g de Garbanzos y 40g de Arroz Integral 3R de HC

Tortilla de Patata y Cebolla 63,5g de Tortilla 1 R de HC

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada 1R de HC

17 Arroz Integral a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC

Merluza Asada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

24 Potaje de Lentejas 100g de Lentejas 2 R de HC

Tortilla de Patata y Calabacín 71,5g de Tortilla 1 R de HC

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

31

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras 114g de Arroz 3 R de HC

Tortilla de Patata y Calabacín 71,5g de Tortilla 1 R de HC

Ensalada Verde

Fruta de Temporada 1R de HC

11 Crema Hortelana 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC

Jamoncitos de Pollo Horneados

Arroz Pilaf Integral 40g de Arroz 1 R de HC

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

18 Crema de Puerro y Zanahoria 98g de Patata, 100g de Zanahoria y 150g de Puerro 2,5 R de HC

Redondo de Pavo al Horno

Pisto Riojano

Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

25 Arroz Integral al Curry 114g de Arroz 3 R de HC

Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha

Menesira Salteada (Poca Cantidad)

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

Jueves

5 Pasta a la Napolitana 135g de Pasta 3 R de HC

Merluza Asada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

12 Lentejas Caseras 150g de Lentejas 3 R de HC

Tortilla de Patata y Espinacas 72,5g de Tortilla 1 R de HC

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada 1R de HC

19 Pasta Capresse 135g de Pasta 3 R de HC

Palometa al Horno al Limón

Ensalada Verde

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

26 Pasta con Tomate 135g de Pasta 3 R de HC

Jamoncitos de Pollo Asados

Ensalada Verde

Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

Viernes

6

Alubias Pintas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC

Redondo de Pavo al Horno

Zanahorias Guisadas (poca cantidad)

Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC

Yogur Natural 0,5 R de HC

Pasta a la Provenzal 135g de Pasta 3 R de HC

Palometa al Horno Encebollada

Zanahorias Guisadas (poca cantidad)

Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC

Yogur Natural 0,5 R de H.C

Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC

Pollo asado con Chimichurri

Guisantes Salteados (poca cantidad)

Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC

Yogur Natural 0,5 R de HC

27 Alubias Pintas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC

Merluza al Vapor al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC

Yogur Natural 0,5 R de H.C