

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Abadejo con Tomate
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos*
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

1 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Limanda al Horno
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

15 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta con Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

21 Sopa Castellana
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26 Crema de Coliflor
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

28 Paella de Marisco
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea