

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

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

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

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

1 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



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

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

15 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

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

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

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja**

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

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Bacalao a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

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

28 Paella de Marisco  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea