

Lunes

8

15 Arroz con Verduras
Hamburguesa de Atún al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

22 Coditos con Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29 Brócoli con Pasta Salteada
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Martes

9

Guiso de Menestra
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

16 Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Espirales al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan Integral

23 Lentejas a la Castellana
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

30 Arroz Campesina
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Miércoles

10

Lentejas con Arroz Integral
Filete de Pollo al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

17 Guisantes Encebollados
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

24 Judías Verdes Guisada con Patata
Pavo al Ajillo
Arroz Integral Salteado
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

11

Fideua de Verduras
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan

18 Coliflor a la Gallega
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

25 Potaje de Garbanzos y Espinacas
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Yogur
Pan Integral

Viernes

12

Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan Integral

19 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

26 Acelgas con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Lunes

8

15 Arroz con Verduras
Hamburguesa de Atún al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

22 Macarrones con Salsa de Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29 Brócoli guisado
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

9

Guiso de Menestra
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

16 Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Macarrones al Ajillo SIN GLUTEN/HUEVO
Champñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

23 Crema de Calabacín con Zanahoria
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

30 Arroz Campesina
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Miércoles

10

Crema de Calabacín con Zanahoria
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

17 Guisantes Encebollados
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

24 Judías Verdes Guisada con Patata
Pavo al Ajillo
Arroz Integral Salteado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

11

Macarrones con Verduras SIN
GLUTEN/HUEVO
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

18 Coliflor a la Gallega
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

25 Potaje de Garbanzos y Espinacas
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Viernes

12

Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

19 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

26 Acelgas con Patatas
Lomo Adobado Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9 Guiso de Menestra Tortilla de Patata Tomate aliñado Fruta de Temporada Adaptada Pan	10 Lentejas con Arroz Integral Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Fritada Fruta de Temporada Adaptada Pan	11 Fideua de Verduras Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Yogur Pan	12 Crema de Brócoli y Calabacín ECO Pollo a la Cazadora Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan Integral
15 Arroz con Verduras Hamburguesa de Atún al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Adaptada Pan	16 Crema de Coliflor con Calabaza ECO Espirales al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Adaptada Pan Integral	17 Guisantes Encebollados Merluza a la Riojana Fritada Fruta de Temporada Adaptada Pan	18 Coliflor a la Gallega Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	19 Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Tomate aliñado Macedonia Casera Pan
22 Coditos con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Adaptada Pan	23 Lentejas a la Castellana Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Adaptada Pan Integral	24 Judías Verdes Guisada con Patata Pavo al Ajillo Arroz Integral Salteado Fruta de Temporada Adaptada Pan	25 Potaje de Garbanzos y Espinacas Albóndigas de Merluza en Salsa Zanahorias Salteadas Yogur Pan Integral	26 Acelgas con Patatas Lomo Adobado Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
29 Brócoli con Pasta Salteada Tortilla de Patata Tomate aliñado Fruta de Temporada Adaptada Pan	30 Arroz Campesina Alubias Pintas Estofadas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Adaptada Pan Integral			

Lunes

8

15 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

29 **Brócoli guisado**
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada

Martes

9

Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada

16 Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada

23 **Crema de Zanahoria y Calabacín**
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada

30 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

Miércoles

10

Crema de Calabacín con Zanahoria
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Fritada
Fruta de Temporada

17 **Sopa de Arroz**
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada

24 Arroz con Verduras
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada

Jueves

11

Arroz con Verduras
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Yogur

18 Coliflor a la Gallega
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur

25 **Crema de Verduras**
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Yogur

Viernes

12

Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera

19 **Crema de Patata y Puerro**
Tortilla Francesa
Tomate aliñado
Macedonia Casera

26 Acelgas con Patatas
Lomo Adobado Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera