

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

30

31

1

2

5

Crema de calabacín y puerro
Bonito con tomate y patatas cocidas

Manzana
Pan blanco

6

Lentejas con arroz
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz y zanahoria
Pera
Pan integral

7

Ensalada con atún, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas
Pasta de arroz con tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan blanco

8

Emblanco de pescado
Hamburguesa de ternera al horno con espinacas rehogadas
Fresas
Pan integral

9

Puchero
Cinta de lomo con ensalada de tomate
Plátano
Pan blanco

12

Crema de calabaza
Escalope de pollo al horno con zanahorias baby rehogadas
Pera
Pan integral

13

Potaje de judías
Calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Manzana
Pan blanco

14

Arroz caldoso con mejillones y gambas
Merluza al horno con coliflor gratinada
Yogurt desnatado
Pan integral

15

Pasta de arroz con carne de ternera, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria, pepino y aceitunas verdes
Plátano
Pan blanco

16

Puré de lentejas
Rollitos de jamón cocido y queso con ensalada de tomate
Fresas
Pan blanco

19

Crema de zanahorias
Rosada al horno con patatas panaderas
Pera
Pan blanco

20

Pasta de arroz con atún, tomate y queso
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Yogurt desnatado
Pan integral

21

Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate
Fresas
Pan blanco

22

Sopa de pescado
Estofado de pavo con zanahoria y judías verdes
Manzana
Pan integral

23

Ensalada de lentejas con arroz, atún, tomate, maíz y aceitunas
Filete de panga frito con lechuga
Plátano
Pan blanco

26

Crema de verduras con garbanzos
Pollo al ajillo con patatas fritas
Manzana
Pan integral

27

Crema de pescado
Rape al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Pera
Pan blanco

28

Potaje de judías con almejas
Tortilla de verduras con ensalada de tomate
Fresas
Pan integral

29

Pasta de arroz con tomate y queso
Ensalada con atún, maíz y zanahoria
Yogurt desnatado
Pan blanco

30

Sopa de verduras
Pizza
Plátano
Pan blanco