

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