

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  
Espaguetis 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  
Tortilla de patatas 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

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

16

Puré de lentejas  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fresas  
Pan blanco

19

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

20

Macarrones con atún, tomate y queso  
Ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Yogurt desnatado  
Pan integral

21

Potaje de garbanzos con acelgas  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fresas  
Pan blanco

22

Cazuela de fideos mejillones y gambas  
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  
Filete ruso de ternera en salsa de almendras 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

Espaguetis con tomate y queso  
Ensalada con atún, maíz y zanahoria  
Yogurt desnatado  
Pan blanco

30

Sopa de verduras con arroz  
Pizza  
Plátano  
Pan blanco