

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
Yogurt de soja
Pan blanco

8

Emblanco de
pescado
Hamburguesa de
pollo y pavo 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 de soja
Pan integral

15

Espirales con carne
de cerdo y tomate

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
y tomate

Ensalada con maíz,
zanahoria y pepino

Yogurt de soja
Pan integral

21

Potaje de garbanzos
con acelgas

Tortilla de jamón
cocido 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 cerdo
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

Ensalada con atún,
maíz y zanahoria

Yogurt de soja
Pan blanco

30

Sopa de verduras
con arroz

Rebanada con
tomate y atún al
horno
Plátano
Pan blanco