

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2

Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8

Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

9

Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Coliflor con Ajada
Macarrones a la Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23

Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Potaje de Garbanzos
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2

Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Pasta con Tomate (Pasta sin Huevo)
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Ave + Fruta

8

Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao

Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10

Coliflor con Ajada
Macarrones a la Boloñesa de Pollo (Pasta sin Huevo)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13

Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Pasta con Tomate (Pasta sin Huevo)
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

16

Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema de Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20

Pasta con Chorizo (Pasta sin huevo)
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23

Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27

Lentejas Castellanas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28

Pasta con salsa al Pepe (Pasta Sin Huevo)
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Albóndigas Mixtas en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30

Potaje de Garbanzos
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

2

Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

3

Pasta con Tomate (Pasta sin Gluten)
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

6

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

7

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

8

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

9

Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa de York

Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

10

Coliflor con Ajada
Macarrones a la Boloñesa de Pollo Pasta sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

14

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Pasta con Tomate (Pasta sin Gluten)
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

16

Cena: Patata + Ave + Fruta

Crema de Calabaza
Salmón a la Naranja
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

17

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Pasta con Chorizo (Pasta sin gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

21

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Arroz con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

22

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado en Guiso
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

24

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Brócoli Gratinado
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

28

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Pasta con salsa al Pepe (Pasta Sin Gluten)
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

29

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

30

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Potaje de Garbanzos
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

31

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

2 Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado

Fruta de Temporada

3 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Ave + Fruta

8 Sopa de Arroz
Cocido Completo con Verduras

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa de York
Tomate Aliñado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Coliflor con Ajada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13 Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

16 Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Sopa de Arroz
Cocido Completo con Verduras

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Potaje de Garbanzos
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta



mediterránea