





Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29		30		31		1	 FESTIVO	2	
5		6	 FESTIVO	7		8	Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	9	Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Horneados Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
12	Arroz Integral con Verduras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	13	Pasta en Salsa Provenzal Palitos de Merluza Fritos Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	14	Sopa de Arroz Integral Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	15	Arroz Integral a la Cubana Palometa al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	16	Pasta a la Napolitana Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
19	Pasta Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20	Sopa de Arroz Integral Pollo asado con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	21	Pasta Salteada con Ajo Abadejo al Horno a la Vizcaína Patatitas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	22	Pasta con Tomate Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	23	Arroz Integral al Curry Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada
26	Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	27	Sopa de Arroz Integral Merluza al Vapor al Ajillo Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	28	Arroz Integral con Verduras San Jacobo Frito Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	29	Pasta Salteada con Ajo Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	30	Paella Integral de Marisco Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29		30		31		1	 FESTIVO	2	
5		6	 FESTIVO	7		8	Sopa de Arroz Blanco Tortilla de Patata y Cebolla Zanahorias Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9	Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados (sin ajo) Arroz Pilaf Integral (sin ajo,sin perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
12	Crema de Judías Verdes, Calabacín y Patata Tortilla de Patata y Cebolla Brócoli al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	13	Pasta con Verduras (Calabacín, Zanahoria) Dieta Merluza Asada Sin Ajo Zanahorias Guisadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	14	Crema de Patata,Calabacín y Zanahoria Filete de Cerdo a la Gallega (sin ajo) Verduras al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	15	Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Palometa al Horno Encebollada (sin ajo,sin perejil) Guisantes Salteados (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16	Crema de Puerro y Zanahoria Chuleta de Pavo Asada (Sin ajo) Zanahorias Rehogadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
19	Pasta con Verduras (Calabacín, Zanahoria) Dieta Palometa al Horno al Limón (Sin ajo,sin perejil) Brócoli al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	20	Sopa de Arroz Blanco Pollo asado con Chimichurri (sin ajo,sin perejil) Verduras al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	21	Crema de Judías Verdes, Calabacín y Patata Abadejo al Horno a la Vizcaína (sin ajo) Patatitas al Horno Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	22	Pasta Salteada con Brócoli Dieta Tortilla de Patata y Cebolla Guisantes Salteados (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	23	Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite Jamoncitos de Pollo Horneados (sin ajo) Judías Verdes Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
26	Pasta con Verduras (Calabacín, Zanahoria) Dieta Tortilla Francesa Brócoli al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	27	Sopa de Arroz Blanco Merluza al Vapor al Ajillo Zanahorias al Vapor Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	28	Crema de Calabaza y Patata Filete de Pollo a la Plancha Sin Ajo Patatitas al Horno Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	29	Pasta Salteada con Ajo Dieta Abadejo al Horno con Salsa de Adobo (Sin ajo) Judías Verdes Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	30	Arroz Blanco con Verduras Dieta Tortilla de Patata y Cebolla Jardinera de Verduras (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada

mediterránea