

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Integral a la Cubana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Buñuelos de Bacalao Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	6 Sopa de Arroz Integral Chuleta de Pavo Asada en Salsa Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Pasta en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	10 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Merluza al Vapor al Romero Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	12 Pasta con Tomate Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada	13 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
16	17	18 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	19 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Pasta con Tomate Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Pasta con Tomate Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	24 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Merluza al Limón Horneada Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	25 Sopa de Arroz Integral Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	26 Pasta con Verduras Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	27 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Merluza Asada Sin Ajo Brócoli al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Pasta con Verduras (Calabacín, Zanahoria) Dieta Pollo al Horno Sin Ajo Jardinera de Verduras (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Arroz Blanco con Verduras Dieta Filete de Abadejo al Horno (sin perejil) Judías Verdes al Vapor Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Crema de Verduras (Patata, Calabacín, Zanahoria) Tortilla de Patata y Calabacín Guisantes Salteados (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	6 Sopa de Arroz Blanco Chuleta de Pavo Asada (Sin ajo) Patatas Rehogadas (sin ajo,sin perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
9 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Dieta Pinchito de Pollo al Horno Menestra Rehogada (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Brócoli al Vapor Sin Ajo y sin Perejil Merluza al Vapor Romero (sin ajo,sin perejil) Zanahorias Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Guisantes Salteados (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Pasta con Verduras (Calabacín, Zanahoria) Dieta Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	13 Arroz Blanco con Verduras Dieta Palometa al Horno al Limón (Sin ajo,sin perejil) Zanahorias Guisadas (sin ajo,sin perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
16	17	18 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Menestra al Vapor (sin ajo,sin perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Brócoli al Pimentón Tortilla de Patata y Cebolla Judías Verdes Salteadas Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	20 Crema de Verduras (Patata, Calabacín, Zanahoria) Filete de Abadejo al Horno (sin perejil) Zanahorias Guisadas (sin ajo,sin perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
23 Pasta Salteada con Brócoli Dieta Chuleta de Pavo Asada (Sin ajo) Brócoli al Vapor (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	24 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Merluza al Limón Horneada (sin ajo,sin perejil) Guisantes Salteados (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	25 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Sin Ajo Jardinera de Verduras (sin ajo) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	26 Brócoli al Pimentón Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas (sin ajo) Zanahorias al Vapor (Sin Ajo y sin Perejil) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	27 Sopa de Arroz Blanco Tortilla de Patata y Calabacín Judías Verdes al Vapor Sin Ajo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada

mediterránea