

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

1

2



- 12 Lentejas Caseras  
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

- 19 Pasta Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 20 Garbanzos Guisados  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 26 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 27 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 14 Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 28 Crema de Calabaza y Patata  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 22 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 29 Puchero de Garbanzos  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 9 Crema Hortelana  
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Merluza al Vapor al Romero  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 23 Arroz Integral al Curry  
Palometa al Horno al Limón  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 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

5

6

7

1

2



- 12 Lentejas Caseras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 19 Pasta Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 26 Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
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

- 20 Garbanzos Guisados  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 27 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 14 Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 28 Crema de Calabaza y Patata  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 22 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 29 Puchero de Garbanzos  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 23 Arroz Integral al Curry  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 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

5

6

7

1

2



12 Crema de Verduras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

13 Pasta a la Provenzal Dieta  
Merluza Asada  
Zanahorias Guisadas  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

19 Pasta Capresse Dieta  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate Dieta  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

20 Garbanzos Guisados  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

14 Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatas al Horno  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

22 Pasta con Tomate Dieta  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

29 Puchero de Garbanzos  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

30 Paella Integral de Marisco  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

1

2



- 12 Lentejas Caseras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 19 Pasta con Tomate  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 26 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 13 Pasta en Salsa Provenzal  
Merluza Asada  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 20 Garbanzos Guisados  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 27 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 14 Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 28 Crema de Calabaza y Patata  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 22 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 29 Puchero de Garbanzos  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

- 9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Merluza al Vapor al Romero  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 23 Arroz Integral al Curry  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 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

5

6

7

1

2



12 Lentejas Caseras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

19 Pasta con Tomate  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

13 Pasta en Salsa Provenzal  
Merluza Asada  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

20 Garbanzos Guisados  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

27 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

14 Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

28 Crema de Calabaza y Patata  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

22 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

29 Puchero de Garbanzos  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Merluza al Vapor al Romero  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

23 Arroz Integral al Curry  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

5

6

7

1

2



- 12 Crema de Verduras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 19 Pasta Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 26 Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
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
- 20 Sopa de Arroz Integral  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural
- 27 Sopa de Arroz Integral  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 14 Crema de Verduras (Patata, Calabacín, Zanahoria)  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 21 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 28 Crema de Calabaza y Patata  
San Jacobo Frito  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 8 Sopa de Arroz Integral  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 15 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural
- 22 Pasta con Tomate  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural
- 29 Judías Verdes Salteadas  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 23 Arroz Integral al Curry  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 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

5

6

7

1

2



- 12 Lentejas Caseras Dieta  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 19 Pasta con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 26 Pasta Salteada con Ajo  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 13 Pasta Salteada con Ajo  
Palitos de Merluza Fritos  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 20 Garbanzos Guisados Dieta  
Pollo asado con Chimichurri  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 27 Alubias Pintas Estofadas Dietas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 14 Potaje de Judías Blancas Dieta  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 21 Crema de Verduras  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 28 Crema de Calabaza y Patata  
San Jacobo Frito  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 8 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 15 Arroz Integral Salteado con Pollo  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 22 Potaje de Lentejas Dieta  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 29 Puchero de Garbanzos Dieta  
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 9 Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 16 Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Jardinería de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 23 Arroz Integral al Curry Dieta  
Albóndigas Horneadas en Salsa (sin Tomate, sin Zanahoria)  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 30 Paella Integral de Marisco Dieta  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea