

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con verduras
Tortilla francesa
(zanahoria salteada)
Pan blanco
Fruta fresca

4

Crema de calabaza
Cinta de lomo con verduras
(patata panadera)
Pan integral
Yogur de soja

5

Lentejas estofadas con acelgas
Fogonero al horno con ajo y perejil
(pisto)
Pan blanco
Fruta fresca

6

Fideua de verduras
Jamoncitos de pollo al limón
(tomate aliñado)
Pan integral
Yogur de soja

7

Estofado de alubias blancas
con jamón
Caballa al horno
(lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

10

Coditos con tomate
Abadejo en salsa verde
(guisantes salteados)
Pan blanco
Fruta fresca

11

Garbanzos guisados
Tortilla de patata y calabacín
(lechuga y zanahoria)
Pan integral
Yogur de soja

12

Arroz a la cubana
Carne en salsa
(tomate aliñado)
Pan blanco
Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
(patatas dado)
Pan integral
Yogur de soja

14

Patatas guisadas con verduras
Contramuslo de pollo asado
(lechuga y maíz)
Pan blanco
Fruta fresca

17

Sopa de pollo con arroz
Cinta de lomo al horno
(lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco

18

Crema de judías verdes y zanahoria
Pavo al horno con pimientos
(patatas panadera)
Pan integral
Yogur de soja

19

Alubias blancas caseras
Tortilla francesa
(tomate aliñado)
Pan blanco
Fruta fresca

20

Espirales napolitana
Merluza al horno con verduras
(zanahoria baby)
Pan integral
Yogur de soja

21

Lentejas estofadas
Pollo en salsa de manzana
(patatas dado)
Pan blanco
Fruta fresca

24

Sopa de picadillo
Estofado de pollo al curry
(patatas dado)
Natillas de soja

