

Lunes

3



FESTIVO

10 Arroz campesina
Croquetas de Pescado
Verduritas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Crema Hortelana
Abadejo al Horno Encebollado
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Verduritas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5



FESTIVO

12 Sopa de Verduras con Picatostes
Abadejo al Horno Encebollado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Arroz Salteado
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Macarrones Napolitana
Abadejo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Lentejas Caseras
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Macarrones con Tomate
Palitos de Pescado al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Macarrones en Salsa Provenzal
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Alubias Guisadas
Merluza al Horno

Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Garbanzos Guisados
Abadejo al Horno al Ajillo
Patatas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Alubias Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea