

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Estofado de lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín Garbanzos guisados con verduras Fruta de temporada	Espaguetis con tomate frito casero Tortilla francesa con tomates aliñados Fruta de temporada	Arroz con verduras Ternera guisada con patatas Fruta de temporada
	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espirales integrales con verduras Lomos de bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Crema de puerros Dados de pollo en salsa Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes y maíz) Tortilla de patata con ensalada de tomates aliñados Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de zanahoria Pasta vegetal con salsa de tomate casero Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lacitos integrales con salsa suave de queso Merluza al horno con ensalada verde Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate casera Pechugas de pollo guisadas Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema mediterránea (puerro, calabacín, guisantes, zanahoria, cebolla, patata) Lentejas guisadas con arroz y verduras de temporada Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
DIA PROTEÍNA VEGETAL Puré de verduras Veggie Burger de legumbres con tomate frito casero Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate y toque de queso Bacalao al horno con toque de limón y ensalada de tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomates aliñados Fruta de temporada	Puré de calabacín Merluza a la romana con ensalada verde (se Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Crema de calabaza Tortilla de queso con ensalada Fruta de temporada	Patatas estofadas con verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada verde Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de verduras Pasta vegetal con salsa de tomate casero Fruta de temporada	FESTIVO
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera Pan con hummus	Fruta fresca de temporada Pan con queso tierno	Fruta fresca de temporada Pan con guacamole	