



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de verduras Tortilla francesa con ensalada verde Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabaza Garbanzos guisados con verduras y boniato Fruta de temporada	Arroz integral salteado con verduras Dados de pollo estofados con patatas Fruta de temporada	Espaguetis integrales con tomate frito casero Merluza al horno con ensalada verde Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras de avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroz integral con tomate frito casero Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras variadas Tortilla de queso con tomates aliñados Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada
	Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras de avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema blanca de coliflor y puerro Veggie Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Arroz con champiñones Pescado guisado con pisto de verduras Fruta de temporada	Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada verde Fruta de temporada	Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno con toque de ajo y perejil y ensalada Fruta de temporada	Alubias guisadas con verduras Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras de avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
DIA PROTEÍNA VEGETAL Vichyssoise Lacitos verduras con boloñesa de lentejas Fruta de temporada	Arroz caldoso con toque de cúrcuma Ternera estofada con patatas y verduras Fruta de temporada	Crema de verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	Garbanzos salteados con cebolla y ajo Tortilla de jamón cocido y ensalada verde variada Fruta de temporada	Pasta integral con tomate frito casero Merluza en salsa de zanahoria y puerro Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras de avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole