



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones con tomate Tortilla con jamón y con ensalada Fruta de temporada	FESTIVO	Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes y maíz) Merluza al horno con patatas Fruta de temporada	Crema de verduras Veggie Burger de legumbres Fruta de temporada	Patatas guisadas Ternera guisada con ensalada verde Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con queso tierno	Vaso de leche entera Pan <i>integral</i> con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con guacamole
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de puerros Lentejas guisadas con verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada verde Fruta de temporada	Patatas estofadas con verduras Merluza a las finas hierbas con ensalada variada Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo (pollo, patata, zanahoria, morcillo, garbanzos) Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada verde variada Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con queso tierno	Vaso de leche entera Pan <i>integral</i> con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con guacamole
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
DIA PROTEÍNA VEGETAL Vichyssoise Pasta integral con boloñesa de lentejas Fruta de temporada	Sopa de ave con maravilla Tortilla de calabacín con ensalada verde variada Fruta de temporada	Crema de guisantes Ternera estofada con patatas y verduras Fruta de temporada	Arroz a la cazuela con verduras Merluza al horno con ensalada verde Fruta de temporada	Tricolor de verduras en puré (judías verdes, patata y zanahoria) Dados de pollo en salsa Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con queso tierno	Vaso de leche entera Pan <i>integral</i> con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con guacamole
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema blanca de coliflor y puerro Veggie Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Espaguetis integrales con salsa de quesos Tortilla de calabacín con ensalada verde Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema mediterránea Lentejas guisadas con arroz y verduras de temporada Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Pechugas de pollo guisadas con ensalada verde Fruta de temporada	Judías blancas estofadas Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada
Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con queso tierno	Vaso de leche entera Pan <i>integral</i> con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan <i>integral</i> con guacamole