



MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
DIA PROTEÍNA VEGETAL Puré de verduras Lentejas guisadas con arroz y verduras Fruta de temporada	FESTIVO	FESTIVO
<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con queso tierno</i>		

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Vichyssoise Pescado al horno con toque de limón y ensalada verde Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo (pollo, morcillo, patata, zanahoria y garbanzos) Fruta de temporada	Arroz integral con tomate frito casero Merluza a la romana con ensalada verde Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabaza Lacitos vegetales con boloñesa de lentejas Fruta de temporada
<i>Vaso de leche entera</i> <i>Pan integral con hummus</i>	<i>Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con queso tierno</i>	<i>Vaso de leche entera con galletas caseras avena</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con guacamole</i>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema mediterránea Lentejas guisadas con arroz y verduras Fruta de temporada	Sopa de pollo con fideos Hamburguesa casera con ensalada verde variada Fruta de temporada	Pasta integral con tomate Merluza con toque de ajo y perejil y ensalada verde Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada	Arroz salteado con verduras Dados de pollo en salsa Fruta de temporada
<i>Vaso de leche entera</i> <i>Pan integral con hummus</i>	<i>Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con queso tierno</i>	<i>Vaso de leche entera con galletas caseras avena</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con guacamole</i>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta de temporada	Pasta integral con pisto Merluza al horno con patatas Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Patatas guisadas con verduras Veggie hamburguesas en salsa Fruta de temporada	Arroz integral a la milanesa Pechugas de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada
<i>Vaso de leche entera</i> <i>Pan integral con hummus</i>	<i>Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con queso tierno</i>	<i>Vaso de leche entera con galletas caseras avena</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con guacamole</i>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes y maíz) Tortilla francesa con jamón con ensalada de tomate Fruta de temporada	Puré de calabacín Pollo estofado con ensalada verde Fruta de temporada	Macarrones con tomate frito casero Merluza al horno a las finas hierbas con patatas Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Puré de verduras Garbanzos guisados Fruta de temporada	FESTIVO
<i>Vaso de leche entera</i> <i>Pan integral con hummus</i>	<i>Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i> <i>Pan integral con queso tierno</i>	<i>Vaso de leche entera con galletas caseras avena</i>	