



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA PROTEÍNA VEGETAL Pasta integral con tomate frito casero Lentejas estofadas suaves con verduras Fruta de temporada	Puré de zanahoria Merluza al horno con toque de limón y ensalada verde Fruta de temporada	Alubias pintas guisadas con verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada
		<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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis integrales con nata y queso Tortilla de calabacín con tomates aliñados Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada verde variada Fruta de temporada	Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada variada Fruta de temporada	Arroz integral con tomate frito casero Pechugas de pollo en salsa con ensalada Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín Garbanzos guisados con verduras 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
DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de puerros Lentejas guisadas con arroz y verduras Fruta de temporada	Arroz a la cazuela con verduras Merluza guisada con pisto de verduras Fruta de temporada	Sopa de cocido) Cocido completo (pollo, morcillo, zanahoria, patata, garbanzos) Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada verde Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate frito casero Merluza al horno con tomate aliñado 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
Arroz con tomate frito casero Tortilla de queso con ensalada verde variada Fruta de temporada	Crema de guisantes Ternera estofada con patatas y verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada verde Fruta de temporada	Pasta integral con salsa suave de quesos Dados de pollo estofados con patatas Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema mediterránea Lacitos de verduras 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria Arroz con pescado y verduras Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Merluza con ajo y perejil al horno con ensalada verde Fruta de temporada	DIA PROTEÍNA VEGETAL Vichyssoise Veggies hamburguesas con ensalada verde Fruta de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara Pollo en salsa con ensalada verde variada 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>