



LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate frito casero Tortilla a la francesa con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras Merluza a la romana con ensalada verde Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (pollo, morcillo, patata, zanahoria y garbanzos) Fruta de temporada	Macarrones integrales con salsa de queso Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Crema de guisantes Veggie Albóndigas en salsa Fruta de temporada
Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de verduras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate frito casero Tortilla de patatas con ensalada verde Fruta de temporada	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, guisantes) Lentejas guisadas con verduras Fruta de temporada	Puré de zanahoria Merluza al horno con toque de limón y patatas Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada
Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de puerros Paella de verduras con pollo Fruta de temporada	Sopa de ave Dados de ternera en salsa Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Tortilla francesa con queso con tomates aliñados Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con limón Fruta de temporada	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Crema mediterránea ¹ Lacitos verduras con boloñesa de lentejas Fruta de temporada
Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa juliana de verduras Patatas guisadas con merluza y verduras Fruta de temporada	Garbanzos salteados con verduras Pechuga de pollo a plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de calabacín con tomate aliñado Fruta de temporada	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Puré de verduras Veggie búrguer de legumbres Fruta de temporada	Crema de calabaza Macarrones integrales con boloñesa de ternera Fruta de temporada
Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espaguetis integrales con tomate frito casero Tortilla francesa con tomates aliñados Fruta de temporada	DÍA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín Garbanzos guisados con verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Ternera guisada con patatas Fruta de temporada	Crema de puerros Dados de pollo en salsa Fruta de temporada	Estofado de lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Vaso de leche entera Pan integral con hummus	Yogur natural sin azúcar con fruta de temporada	Fruta de temporada Pan integral con queso tierno	Vaso de leche entera con galletas caseras avena	Fruta de temporada Pan integral con guacamole

¹ cebolla, puerro, zanahoria, patata, guisantes