

## Lunes

**5** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

**12** Macarrones con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

**19** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

**26** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

## Martes

**6** Espirales con Tomate  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

**13** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

**20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

**27** Macarrones Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

## Miércoles

**7** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**21** Crema de Calabacín  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**28** Arroz Campesina  
Buñuelos de Bacalao  
Verduras al Vapor

Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Jueves

1



FESTIVO

**8** Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

**15** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

**22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

**29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

## Viernes

2



FESTIVO

**9** Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

**16** Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

**23** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

**30** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**12** Pasta con Tomate Dieta  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**19** Pasta a la Provenzal Dieta  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**26** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**6** Pasta con Tomate Dieta  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**13** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**27** Pasta con Tomate Dieta  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**7** Potaje de Judías Blancas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**21** Crema de Calabacín  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**28** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

**8** Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**15** Potaje de Lentejas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

**9** Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Paella de Marisco  
Salchichas de Pollo Encebolladas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

## Lunes

**5** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**12** Pasta con Tomate  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**19** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**26** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**6** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**13** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**27** Macarrones Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Miércoles

**7** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**21** Crema de Calabacín  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**28** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Jueves

1



FESTIVO

**8** Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**15** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

**9** Crema Parmentiere  
Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

## Lunes

**5** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**12** Pasta con Tomate  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**19** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**26** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**6** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**13** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**27** Macarrones Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Miércoles

**7** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**21** Crema de Calabacín  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

**28** Arroz Campesina  
Bacalao al Horno  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

## Jueves

1



FESTIVO

**8** Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**15** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Viernes

2



FESTIVO

**9** Crema Parmentiere  
Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1



**FESTIVO**

2



**FESTIVO**

5

Triturado de Lentejas con Cerdo

Triturado de Frutas

6

Triturado de Zanahoria y Patata con Pescado

Triturado de Frutas

7

Triturado de Alubias con Huevo

Triturado de Frutas  
Yogur

8

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

9

Triturado de Verduras con Pavo

Triturado de Frutas

12

Triturado de Calabacín con Pescado

Triturado de Frutas

13

Triturado de Garbanzos con Pollo

Triturado de Frutas

14

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas  
Yogur

15

Triturado de Lentejas con Huevo

Triturado de Frutas

16

Triturado de Calabaza y Patata con Magro

Triturado de Frutas

19

Triturado de Calabacín con Pollo

Triturado de Frutas

20

Triturado de Alubias Pintas con Pescado

Triturado de Frutas

21

Triturado de Calabacín con Magro

Triturado de Frutas  
Yogur

22

Triturado de Garbanzos con Pescado

Triturado de Frutas

23

Triturado de Verduras con Huevo

Triturado de Frutas

26

Triturado de Lentejas con Pescado

Triturado de Frutas

27

Triturado de Verduras con Pollo

Triturado de Frutas

28

Triturado de Brócoli con Pescado

Triturado de Frutas  
Yogur

29

Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo

Triturado de Frutas

30

Triturado de Frutas

*mediterránea*

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Coliflor Ajoarriero  
Lomo de Cerdo a la PlanchaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado6 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite  
Merluza al Horno al AjilloPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado7 Brócoli al Pimentón  
Tortilla FrancesaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado8 Arroz Blanco Salteado con Pollo  
Palometa al Horno al LimónPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado9 Judías Verdes Salteadas  
Pavo al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado12 Pasta Salteada con Pollo  
Merluza al Horno al AjilloPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado13 Cazuela de Patatas con Magro Dieta  
Filete de Pollo a la PlanchaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado14 Brócoli al Pimentón  
Filete de Abadejo al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado15 Coliflor Ajoarriero  
Tortilla FrancesaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado19 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite  
Filete de Pollo a la PlanchaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado20 Coliflor Rehogada con Ajo  
Palometa al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado21 Menestra al Vapor  
Lomo de Cerdo a la PlanchaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado22 Brócoli al Pimentón  
Filete de Abadejo al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado23 Arroz Blanco Rehogado  
Tortilla FrancesaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado26 Coliflor Rehogada con Ajo  
Merluza al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado27 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite  
Pollo al Horno MarinadoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado28 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Bacalao al HornoPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado29 Judías Verdes Salteadas  
Tortilla FrancesaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado30 Brócoli al Vapor  
Lomo de Cerdo a la PlanchaPan Blanco  
Yogur Natural No Azucarado

mediterránea

## Lunes

**5** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**12** Macarrones con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**19** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**26** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**6** Espirales con Tomate  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**13** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**27** Macarrones Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Miércoles

**7** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**21** Crema de Calabacín  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**28** Arroz Campesina  
Buñuelos de Bacalao  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Jueves

1



FESTIVO

**8** Arroz a la Cubana  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**15** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

**9** Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea