

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7 Crema Solferino
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Pisto
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

9 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20 Coliflor Ajoarriero
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Arroz Blanco Rehogado
Tortilla Francesa
Zanahorias Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Pasta a la Provenzal Dieta
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Crema de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30 Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

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

12 Potaje de Judías Blancas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

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

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Lentejas
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

28 Paella de Marisco
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

21 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Gazpacho
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

8 Judías Verdes Salteadas
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Coliflor Ajoarriero
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

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

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

26 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

28 Paella de Marisco
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29 Crema de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

mediterránea