

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Garbanzos con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada César Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de pasta Abadejo en salsa verde Pisto de verduras Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Pollo a la riojana Patatas fritas Yogur y pan blanco	Arroz salteado con champiñones Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Crema de calabacín Muslos de pollo al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espirales al pesto con ajo y albahaca Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la plancha / horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con fideos Merluza al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz Jamoncitos de pollo horneados con salsa al curry Ensalada de lechuga, col y zanahoria Yogur y pan blanco	Gazpacho Tortilla de patata y cebolla Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan blanco	FESTIVO	Arroz salteado con cebolla y maíz Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23	24			
Sopa de ave con fideos Pollo con tomate Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

