

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			FIESTA	Crema de espinacas Magro de cerdo horneado en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan integral
05	06	07	08	09
Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta Pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, col y zanahoria Yogur y pan blanco	FIESTA	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO
12	13	14	15	16
 Sopa de ave con arroz Tortilla corro Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Fruta fresca y pan blanco	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Guisantes salteados con cebolla Yogur y pan blanco	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas fritas Yogur y pan blanco	DIA DEL CELIACO Patatas aliñadas Pechuga de pollo al limón Lechuga y zanahoria Fruta fresca
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	Arroz con tomate Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Gallo al horno con salsa de limón Zanahoria baby salteada con ajo Yogur y pan blanco	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur y pan blanco	Arroz con tomate Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con zanahoria Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Alubias pintas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral

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

