

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**4** Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**5** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**6** Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**7** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**1** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**12**



**13** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**14** Fideuá de Verduras  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**18** Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**19** Judías Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**20** Arroz con Verduras  
Jurel al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**21** Sopa de Fideos  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**22** Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**25** Lentejas Estofadas con Verduras  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**26** Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**27** Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**28** Paella de Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**29** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas de Pollo Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

1 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Abadejo con Tomate  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Legumbre + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

1 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

8 Arroz a Banda.  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Legumbre + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Limanda al Horno  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Legumbre + Fruta**

15 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Huevo + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Arroz + Verdura + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Legumbre + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

1 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

8 Arroz a Banda.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Bacalao a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

6 Pasta Sin Gluten Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

14 Pasta Sin Gluten con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

25 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

8 Arroz a Banda.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Carne + Lácteo**

6 Pasta Sin Huevo Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Carne + Lácteo**

14 Pasta Sin Huevo con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

19 Judías Pintas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Bacalao a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja**

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja**

1 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja**

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Verdura + Fruta**

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

6 Macarrones Napolitana  
Cinta de Lomo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

1 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

8 Arroz Campesina  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Legumbre + Fruta**

11 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado en Guiso  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Carne + Lácteo**

14 Fideuá de Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

15 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras  
Cinta de Lomo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Lácteo**

27 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28 Paella de Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Sopa de Picadillo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

11 Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

18 Crema de Zanahoria  
Pasta con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

19 Brocoli Salteado  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Carne + Fruta**

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Ave + Lácteo**

21 Sopa Castellana  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

25 Pasta con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28 Paella de Marisco  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

1 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

8 Arroz a Banda.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

15 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

22 Pasta con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo de Soja

6 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Falafel de Garbanzos  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo de Soja

11 Crema de Calabacín  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo de Soja

14 Fideuá de Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Pasta con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo de Soja

21 Sopa Castellana  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco  
Ragout de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

1 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

8 Arroz a Banda.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

29 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea