

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz con Tomate Merluza en salsa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Crema de Verduras Alitas de Pollo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	3 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	8 Judías Pintas Estofadas Limanda a la Gallega Zanahorias al Ajillo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	9 Crema de Calabaza Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	10 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Garbanzos Encebollados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Natillas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14 Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo (Pasta Sin Gluten Sin Huevo) Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	15 Arroz con Verduras Merluza a la Andaluza Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Crema de Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	17 Patatas Guisadas con Chorizo Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
21 Arroz Campesina Salchichas Frescas con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Potaje de Garbanzos con Espinacas Delicias de Bacalao (Harina sin Gluten) Champiñón al Ajillo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	23 Salteado de Verduras Magro con Tomate Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	25 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Jurel al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Natillas Cena: Verdura + Ave + Fruta
28				



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas Frescas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Cuditos con Tomate
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

4 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo (Pasta Sin Gluten Sin Huevo)
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas Frescas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

25 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas Frescas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Ceditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Fideos
Cocido sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Bacalao en Papillote
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Menestra de Verduras Rehogada
Caballa en Aceite
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

25 Ceditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Legumbre + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos Villarroy
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

4 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Caballa en Aceite
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25 Cuditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

28



mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Lentejas Estofadas con Verduras Alitas de Pollo al Horno Patatas Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	3 Fideuá de Pescado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	8 Judías Pintas Estofadas Limanda a la Gallega Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	9 Crema de Calabaza Ragout de Ternera Estofada Patatas Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	10 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Garbanzos Encebollados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14 Brocoli Salteado Espaguetis con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	15 Lentejas Con Arroz Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Crema de Calabacín Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	17 Estofado de Patatas con Verduras Palometa al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Pescado + Fruta
21 Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Potaje de Garbanzos con Espinacas Bacalao al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	23 Salteado de Verduras Ternera al Horno Patatas Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	25 Coditos con Tomate Jurel al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas Frescas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Cuditos con Tomate
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

3 Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Ternera al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas Frescas con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Coditos al Gratén
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en salsa

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Crema de Verduras
Alitas de Pollo al Horno

Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Estofado de Patatas con Verduras
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Merluza a la Andaluza

Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

21 Arroz Campesina sin Guisantes
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Crema de Verduras
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Coditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea