

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Sopa de verduras con estrellitas  
Carne en salsa  
Arroz pilaf  
Pan blanco  
Fruta fresca

4

Crema de calabaza y zanahoria  
Fogonero en salsa verde  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Yogur de soja

5

Patatas guisadas con verduras  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Fruta fresca

6

Alubias con verduras  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Pisto de verduras  
Pan blanco  
Yogur de soja

7

Macarrones con tomate  
Pollo a la plancha  
Patatas dado  
Pan integral  
Fruta fresca

10

Paella de verduras  
Merluza al limón  
Lechuga y remolacha  
Pan blanco  
Fruta fresca

11

Lentejas con verduras  
Revuelto de champiñones  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Yogur de soja

12

Crema de calabacín  
Lomo a la plancha  
Arroz pilaf  
Pan blanco  
Fruta fresca

13

Espirales con tomate y albahaca  
Pollo al ajillo  
Guisantes salteados  
Pan blanco  
Yogur de soja

14

Sopa de ave con estrellitas  
Abadejo al horno  
Patatas dado  
Pan integral  
Fruta fresca

17

Coditos salteados al ajillo con calabacín  
Tortilla francesa  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

18

Crema de verduras  
Pollo asado  
Patatas fritas  
Pan blanco  
Yogur de soja

19

Garbanzos con verduras  
Carne en salsa  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Caballa con tomate  
Judías verdes salteadas  
Pan blanco  
Yogur de soja

21

Patatas a la riojana  
Merluza al horno  
Tomate aliñado  
Pan integral  
Fruta fresca

24

Crema parmentiere  
Hamburguesa a la española  
Ensalada mixta  
Pan blanco  
Fruta fresca

25

Arroz salteado con champiñones  
Merluza a la plancha  
Patatas fritas  
Pan blanco  
Yogur de soja

26

Sopa de puchero  
Tortilla de patata y calabacín  
Zanahoria salteada  
Pan blanco  
Fruta fresca

27

Macarrones con tomate  
Abadejo a la roteña  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Yogur de soja

28

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Patata dado  
Pan integral  
Fruta fresca

31

Coditos napolitana  
Lomo al horno  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Fruta fresca

\* Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria, que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta