

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
			<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
			Espirales integrales con salsa de tomate		Alubias pintas estofadas con verduras		Judías verdes al vapor con zanahoria y patata		
			Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria		Tortilla francesa con ensalada de lechuga		Albóndigas de ternera con verduras		
			Yogur y pan		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral		
			<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>
Macarrones con verduras ( calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)			Garbanzos estofados con verduras y huevo duro		Acelgas salteadas con cebolla y patatas		Lentejas guisadas con calabaza		Arroz con salsa de tomate
Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz			Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil		Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga		Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria		Merluza al horno en salsa verde
Fruta fresca y pan			Fruta fresca y pan		Yogur y pan		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral
			<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>
Lentejas estofadas con verduras			Sopa de ave con fideos		Alubias pintas guisadas con verduras		Paella de verduras (arroz)		Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo
Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria			Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz		Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga		Caballa al ajoarriero		Estofado de pavo con verduras
Fruta fresca y pan			Fruta fresca y pan		Yogur y pan		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral
			<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>
Espirales en salsa de tomate			Lentejas con verduras		Menestra de verduras		Garbanzos estofados con verduras		Arroz napolitana (con salsa de tomate)
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria			Merluza al horno con salsa verde		Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz		Tortilla francesa con ensalada de lechuga		Caballa al horno con picada de ajo y perejil
Fruta fresca y pan			Fruta fresca y pan		Yogur y pan		Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan integral
			<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		
Lentejas estofadas con verduras			Col hervida con patata		Macarrones con tomate y queso rallado				
Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz			Palometa en salsa marinera		Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria				
Fruta fresca y pan			Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan				