

## 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  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + 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:** Verdura + 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  
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 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Tomate y Maíz  
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 + Ave + Lácteo

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

23 Salteado de Verduras  
Ternera al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

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

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

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

14 Brocoli Salteado  
Pasta con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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

28



FESTIVO

## Martes

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

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

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

## Miércoles

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

9 Crema de Calabaza.  
Tortilla Francesa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

23 Salteado de Verduras  
Limanda al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

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

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

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

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

## Viernes

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

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

18 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**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

mediterránea