

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Judías verdes con patata
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)
Fruta y yogur

2
Brócoli gratinado (L)
Merluza en salsa marinera (P,C,M)
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y jamón york

3
Macarrones (**pasta integral**) con atún y huevo duro (G,H,L,P)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (G, L)
Fruta y galletitas

4
Arroz con verduras
Pollo en salsa pepitoria
Fruta y **pan integral** (G)
Yogur y colines

5
Garbanzos con verduras (**eco**)
Bacalao a la riojana con ensalada de lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)
Pan con pavo

8
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)
Fruta y galletitas

9
Arroz a la milanesa
Merluza al horno con lechuga y tomate (P)
Fruta y **pan integral** (G)
Yogur y fruta

10
Coliflor con pimentón
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)
Fruta y salchichón

11
Macarrones (**pasta integral**) boloñesa (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Fruta y **pan integral** (G)
Pan y queso

12
Garbanzos con verduras (**eco**)
Bacalao al horno con verduras (P)
Fruta y pan (G)
Fruta y jamón york

15
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
Fruta y yogur

16
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y pavo

17
Espirales a la napolitana (**pasta integral**) (G, H, Sj, Mz)
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P, G)
Yogur y pan (G, L)
Fruta y colines

18
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa de champiñones (G)
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y yogur

19
Arroz con verduras
Salmón con patatas (P)
Fruta y pan (G)
Yogur y galletitas

22
Sopa de ave con fideos (G,H)
Albóndigas en salsa jardinera (G,S,H)
Fruta y pan (G)
Yogur y colines

23
Coliflor con patata
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y galletitas

24
Garbanzos con verduras
Lomo empanado (H, G)
Yogur y pan (G, L)
Fruta y jamón york

25
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y yogur

26
Lentejas con arroz
Merluza romana con lechuga y zanahoria (H,G,P)
Fruta y pan (G)
Pan y queso

29
Macarrones boloñesa (G,H)
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)
Fruta y galletitas

30
Alubias con verduras
Tortilla francesa con queso y ensalada (H,L)
Fruta y **pan integral** (G)
Fruta y yogur

