

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Judías verdes con patata
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria
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 (G,L,P)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (G, L)
Fruta y queso

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 yogur

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
Chuleta de lomo con ensalada
Yogur y pan (G, L)
Fruta y salchichón

11
Macarrones (pasta integral) boloñesa (G,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
Pechugas de pollo con lechuga y tomate
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, 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 jamón

22
Sopa de ave con fideos (G)
Pavo en salsa jardinera
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 yogur

24
Garbanzos con verduras
Lomo a la plancha con ensalada
Yogur y pan (G, L)
Fruta y jamón york

25
Judías verdes salteadas
Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (S)
Fruta y pan integral (G)
Fruta y yogur

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

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

30
Alubias con verduras
Pechugas de pollo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral (G)
Fruta y yogur

