

		7	8	9
		Macarrones integrales a la Bosacaiola (1,3,6,7,10)	Crema de Verduras	Lentejas estofadas con Verduras (1)
		Lomo a la plancha	Tortilla a la Francesa (3)	Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
		Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Tomate aliñado con Aceitunas verdes	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, tomate, zanahoria)
		Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
		Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con salsa espalda con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y pa amb oli / Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Calabaza	Sopa de Caldo de Carne con Fideví integral (1,3,6,9,10)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Espinacas	Paella ciega de Pescado (2,4,9,14)
Pavo a la plancha	Llampuga al horno (4)	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Limanda con empanado casero (1,3,4)	Tortilla de Patata (3)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Salsa de Tomate y Pimientos con Patata	Patatas asadas	Ensalada con Aceitunas (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria)	Ensalada con Brotes de Soja (6) (iceberg, escarola, tomate, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Guiso de Lentejas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera / Fruta
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Fideos Payeses (1,3,6,10)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Crema de Zanahoria	Guiso de Garbanzos con Verduras
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza a la plancha con picada (ajo, perejil) (4)	Pavo estofado (cebolla, zanahoria, champiñones, nata, aromáticos) (7)	Pollo asado con romero
Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Tomate aliñado con Albahaca	Arroz cocido	Patatas asadas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Sopa y merluza a la plancha con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche casero / Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Verduras	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz de Pescado (2,4,14)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Espaguetis integrales aglio e olio (1,3,6,10)
Pollo con Salsa Cazadora (cebolla, caldo, champiñones, aromáticos) (7)	Limanda al horno con Tomate (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Lomo asado con ajo y limón	Palometa a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
Arroz cocido	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Ensalada Caprese (7) (tomate, albahaca, queso)	Puré de Patata (12)	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, escarola, tomate)
Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y croquetas de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de caldo de pescado con verduras y pescadilla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con pollo y verduras / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos