



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | 7  | 8  | 9  |
|   |   | Macarrones integrales a la Boscaiola (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: Altramucos 14: Moluscos