



		1	2	3
		Arroz integral con Salsa de Tomate		
		Merluza a la Milanesa (1,3,4)		
		Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria) Fruta de Temporada	Festivo	Festivo
		Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras y cuscús / Fruta		
6	7	8	9	10

Vacaciones

13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Acelgas y Zanahoria	Paella de Verduras (9)	Macarrones integrales con Salsa Napolitana (1,3)	Crema de Verduras y Alubias blancas
Pollo a la plancha	Estofado de Pollo	Salmón a la plancha (4)	Tortilla a la Francesa (3)	Lomo al horno
Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Patata y Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria)	Judías verdes	Tomate aliñado con Aceitunas	Ensalada con Aceitunas (lechuga, escarola, tomate, zanahoria)
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con huevos a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao a la plancha con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera variada / Fruta
20	21	22	23	24
Fideos Payeses (alcachofa, coliflor, zanahoria) (1,3)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Zanahoria y Lentejas (1)	Ensalada de Patata, Zanahoria, Judías (ajo, aceite, pimentón, huevo) (3)
Gallineta a la plancha con Picada (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Lomo al horno	Pollo al horno con Romero	Merluza a la Milanesa (1,3,4)
Tomate aliñado con Orégano	Brócoli y Zanahoria	Ensalada con Aceitunas (lechuga, hoja de roble, tomate cherry, zanahoria)	Arroz salteado con Ajo	Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Puré de verduras y raolas de acelgas con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz de pescado con merluza y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tacos mexicanos / Fruta
27	28	29	30	
Crema de Guisantes	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Espirales integrales a la Pizzaiola (1,3)	Arroz de Pescado (2,4,14) (arroz integral)	
Pollo con Salsa Cazadora	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Palometa al horno (4)	Lomo empanado casero (1,3)	
Cebolla, Champiñones y Patata	Ensalada con Maíz (iceberg, tomate, zanahoria)	Ensalada con Aceitunas (iceberg, tomate, zanahoria)	Tomate aliñado con Albahaca	
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y salmonetes a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos con comino / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quesadillas variadas / 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