



		1	2	3
		Arroz integral con Salsa de Tomate		
		Lomo a la plancha		
		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) Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11) Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pisto de verduras con huevos a la plancha y pan / Fruta	Crema de Acelgas y Zanahoria Estofado de Pollo Patata y Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con cuscús / Fruta	Paella de Verduras (9) Lomo a la plancha Judías verdes Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y ensalada / Fruta	Macarrones integrales con Salsa Napolitana (1,3) Tortilla a la Francesa (3) Tomate aliñado con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con patata y pimientos / Fruta	Crema de Verduras y Alubias blancas Lomo al horno Ensalada con Aceitunas (lechuga, escarola, tomate, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera variada / Fruta
20	21	22	23	24
Fideos Payeses (alcachofa, coliflor, zanahoria) (1,3) Pavo a la plancha Tomate aliñado con Orégano Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y raolas de acelgas con cuscús / Fruta	Arroz integral con Salsa de Tomate Tortilla de Patata y Cebolla (3) Brócoli y Zanahoria Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con quínoa / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Lomo al horno Ensalada con Aceitunas (lechuga, hoja de roble, tomate cherry, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Arroz de verduras y pavo / Fruta	Crema de Zanahoria y Lentejas (1) Pollo al horno con Romero Arroz salteado con Ajo Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Ensalada de Patata, Zanahoria, Judías (ajo, aceite, pimentón, huevo) (3) Lomo a la plancha Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada y tacos mexicanos / Fruta
27	28	29	30	
Crema de Guisantes Pollo con Salsa Cazadora Cebolla, Champiñones y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo a la plancha con ensalada / Fruta	Lentejas estofadas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, tomate, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria con huevo / Fruta	Espirales integrales a la Pizzaiola (1,3) Pavo a la plancha Ensalada con Aceitunas (iceberg, tomate, zanahoria) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos con comino / Fruta	Arroz de Verduras Lomo empanado casero (1,3) Tomate aliñado con Albahaca Fruta de Temporada 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