



		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
<b>Pollo a la plancha</b>	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	<b>Fruta de Temporada</b>	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	<b>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas negras, orégano)</b>
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	<b>Fruta de Temporada</b>
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	<b>Fruta de Temporada</b>	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 bacalao con patatas / Fruta	

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