

| Lunes |  | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |   | Viernes |   |
|-------|--|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|---|
| 9     |  | 10     |   | 11        | Crema de Zanahoria y Boniato<br>Pollo Asado<br>Guisantes Salteados<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)           | 12     | Brócoli al Pimentón<br>Dados de Atún a Las Finas Hierbas<br>Zanahoria al Vapor<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)<br>Yogur Desnatado o Natural     | 13      | Paella de Verduras<br>Tortilla de Calabacín<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)           |
| 16    | Pajaritas Napolitana<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Patatitas Asadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón) | 17     | Alubias Pintas Guisadas<br>Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)<br>Yogur Desnatado o Natural | 18        | Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)           | 19     | Brócoli al Pimentón<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)<br>Yogur Desnatado o Natural                        | 20      | Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón) |
| 23    | Crema de Verduras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón) | 24     | Espirales con Tomate<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)<br>Yogur Desnatado o Natural               | 25        | Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón) | 26     | Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)<br>Yogur Desnatado o Natural | 27      | Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)          |
| 30    | Coditos a la Carbonara<br>Rosada al Ajillo<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (Sin Pera, Melocotón y Melón)           |        |   |           |  |        |   |         |   |

mediterránea

| Lunes |   | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |  | Viernes |   |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|---|
| 9     |   | 10     |   | 11        | Crema de Zanahoria y Boniato<br>Pollo Asado<br>Guisantes Salteados<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada           | 12     | Puchero de Lentejas<br>Lomo Adobado al Horno<br>Zanahoria al Vapor<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural            | 13      | Paella de Verduras<br>Tortilla de Calabacín<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada           |
| 16    | Pajaritas Napolitana<br>Tortilla Francesa<br>Patatitas Asadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada         | 17     | Alubias Pintas Guisadas<br>Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | 18        | Arroz Campesina<br>Pavo al Horno<br>Jardinera de Verduras<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada                    | 19     | Garbanzos con Verduras<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural                | 20      | Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada |
| 23    | Lentejas Caseras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada | 24     | Espirales con Tomate<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Zanahorias Guisada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural                 | 25        | Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada | 26     | Arroz a la Cubana<br>Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | 27      | Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada          |
| 30    | Coditos a la Carbonara<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada         |        |   |           |  |        |  |         |   |

mediterránea