

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

30

Crema de acelgas  
Filete de merluza a la plancha  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

1

Espinacas salteadas con patatas  
Tortilla francesa  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

2

Champiñones salteados  
Cinta de lomo a la plancha  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

3

Arroz salteado con calabacín  
Caballa a la plancha  
(Lechuga y aceitunas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

4

Brócoli con patatas salteado  
Pechuga de pavo al horno  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

7

Crema de calabacín  
Filete de ternera a la plancha  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

8

Arroz salteado con champiñones  
Abadejo al horno  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

9

Espinacas salteadas con patatas  
Tortilla francesa  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

10

Brócoli con patatas salteado  
Gallo al horno  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

11

Sopa de ave con arroz  
Pincho moruno de pollo  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

14

Guiso de patatas con arroz  
Cinta de lomo a la plancha  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

15

Crema de acelgas  
Bacalao al horno  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

16

Brócoli salteado con patatas  
Pechuga de pollo al horno  
(Patata panadera al horno)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

17

Arroz pilaf  
Revuelto de huevo  
(Champiñones salteados)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

18

Crema de calabacín  
Salmón a la plancha  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

21

Col con patatas salteadas  
Revuelto de huevo  
(Ensalada de lechuga)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

22

Arroz salteado con calabacín  
Jamoncitos de pollo al horno  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

23

Espinacas salteadas  
Tortilla francesa  
(Champiñones salteados)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

24

Brócoli salteado con patatas  
Filete de merluza a la plancha  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

25

Sopa de ave con arroz  
Filete de ternera a la plancha  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

28

Arroz salteado con calabacín  
Revuelto de huevo  
(Ensalada de lechuga)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

29

Crema de acelgas  
Jamoncitos de pollo al horno  
(Patatas al vapor)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

30

Brócoli salteado con patatas  
Filete de merluza a la plancha  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

31

Espinacas salteadas  
Filete de cerdo a la plancha  
(Patatas cocidas)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes

1

**FESTIVO**

Arroz con champiñones  
Jurel a la plancha  
(Lechuga y aceitunas negras)  
Pan  
Yogur natural sin lactosa, sin azúcar ni edulcorantes