

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
30

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
(Lechuga y maíz)
Pan
Yogur natural sin lactosa

1

Espinacas salteadas con patatas
Tortilla francesa
(Lechuga y zanahoria)
Pan integral
Yogur natural sin lactosa

2

Champiñones salteados con cebolla y
zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
(Patatas dado)
Pan
Yogur natural sin lactosa

3

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha
(Lechuga y aceitunas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

4

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Pechuga de pavo al horno
(Patatas fritas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

7

Crema parmentiere
Filete de ternera a la plancha
(Patatas fritas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo a la romana
(Lechuga y zanahoria)
Pan integral
Yogur natural sin lactosa

9

Sopa de ave con arroz
Tortilla de patata y calabacín
(Lechuga y tomate)
Pan
Yogur natural sin lactosa

10

Alcachofas con patatas salteadas
Gallo al horno con ajo y perejil
(Lechuga y maíz)
Pan
Yogur natural sin lactosa

11

Patatas estofadas con verduras
Pincho moruno de pollo
(Lechuga y remolacha)
Pan
Yogur natural sin lactosa

14

Patatas estofadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
(Lechuga y aceitunas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

15

Crema de calabaza
Bacalao a la romana
(Lechuga y remolacha)
Pan integral
Yogur natural sin lactosa

16

Ensalada variada con huevo
Escalope de pollo empanado
(Patata panadera al horno)
Pan
Yogur natural sin lactosa

17

Arroz al horno con magro de cerdo
Revuelto de patatas
(Lechuga y remolacha)
Pan
Yogur natural sin lactosa

18

Crema de calabacín
Salmón al horno
(Lechuga, tomate y maíz)
Pan
Yogur natural sin lactosa

21

Col con patatas salteadas
Tortilla de patata y cebolla
(Lechuga y zanahoria)
Pan
Yogur natural sin lactosa

22

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno
(Lechuga y maíz)
Pan integral
Yogur natural sin lactosa

23

Guiso de patatas con magro
Tortilla francesa
(Tomate aliñado)
Pan
Yogur natural sin lactosa

24

Arroz napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
(Patatas fritas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

25

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Filete de ternera a la plancha
(Patatas fritas)
Pan
Yogur natural sin lactosa

28

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de calabacín
(Lechuga y zanahoria)
Pan
Yogur natural sin lactosa

29

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo
(Patatas fritas)
Pan integral
Yogur natural sin lactosa

30

Brócoli con patatas salteadas
Pechuga de pavo al horno
(Lechuga y maíz)
Pan
Yogur natural sin lactosa

31

Ensalada variada con espárragos
Magro de cerdo con tomate
(Patatas dado)
Pan
Yogur natural sin lactosa

1
FESTIVO

Patatas estofadas con verduras
Jurel en salsa de tomate
(Lechuga y tomate)
Pan
Yogur natural sin lactosa