

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    | Arroz napolitana (con salsa de tomate)                       | Verdura tres colores   | Alubia blanca estofada con verdura                               | Pasta (sin gluten, sin huevo) al wok de verduras (pimiento verde, rojo, calabacín y cebolla) (sin salsa de soja) |
| 1  | Abadejo al orio con ensalada de lechuga                      | Cinta de lomo al horno   | Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz | Merluza en salsa verde   |
| 7  | Fruta fresca y pan sin gluten                                | Yogur de soja y pan sin gluten                                 | Fruta fresca y pan sin gluten                                    | Fruta fresca y pan sin gluten  |
| 8  | Acelgas con patatas con sofrito de cebolla                   | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz               | Crema de calabacín   | Arroz con verduras   |
| 14 | Estofado de pavo con champiñones                             | Yogur de soja y pan sin gluten                                 | Cinta de lomo fresca con salsa de tomate                         | Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga  |
| 15 | Fruta fresca y pan sin gluten                                | Arroz con champiñones  | Fruta fresca y pan sin gluten                                    | Fruta fresca y pan sin gluten  |
| 21 | Crema de calabaza  | Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria | Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo                    | <del>Sopa de caldo de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)</del>  |
| 22 | Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz | Yogur de soja y pan sin gluten                                 | Cinta de lomo fresca al horno                                    | <del>Abadejo con picada de ajo y perejil al horno con ensalada de lechuga</del>                                  |
| 28 | Fruta fresca y pan sin gluten                                |  | Fruta fresca y pan sin gluten                                    | Fruta fresca y pan sin gluten  |
| 29 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Arroz napolitana (con salsa de tomate)

Verdura tres colores

Alubia blanca estofada con verdura

Tallarines al wok de verduras (pimiento verde, rojo, calabacín, cebolla y salsa de soja)

Filete de jamón al horno con ensalada de lechuga

Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Pechuga de pavo al horno

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)

Acelgas con patatas con sofrito de cebolla

Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil

Crema de calabacín

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Estofado de pavo con champiñones

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Salchichas de cerdo en salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Lentejas estofadas con arroz

Crema de calabaza

Arroz con salsa de setas

Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo

Sopa de caldo de ave con fideos

Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín

Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Estofado de ternera con dados de patata

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

21

22

23

24

25

28

29

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Arroz napolitana (con salsa de tomate) **1**

Verdura tres colores **2**

Alubia blanca estofada con verdura **3**

Tallarines al wok de verduras (pimiento verde, rojo, calabacín, cebolla y salsa de soja) **4**

Abadejo al orio con ensalada de lechuga **5**

Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate **6**

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz **7**

Merluza en salsa verde **8**

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla) **9**

Acelgas con patatas con sofrito de cebolla **10**

Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil **11**

Crema de calabacín **12**

Arroz con verduras **13**

Filete de merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y zanahoria **14**

Estofado de pavo con champiñones **15**

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz **16**

Salchichas de cerdo en salsa de tomate **17**

Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga **18**

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Lentejas estofadas con arroz **19**

Crema de calabaza **20**

Arroz con salsa de setas **21**

Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo **22**

Sopa de caldo de ave con fideos **23**

Fruta fresca y pan **24**

Fruta fresca y pan **25**

Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín **26**

Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz **27**

Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria **28**

Estofado de ternera con dados de patata **29**

Abadejo con picaña de ajo y perejil al horno con ensalada de lechuga **30**

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Fruta fresca y pan **31**

Fruta fresca y pan **32**

Yogur y pan **33**

Fruta fresca y pan **34**

Fruta fresca y pan **35**

28

29

30