

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Menestra de verduras al vapor (j.verde,

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Calabaza asada

Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Guisantes salteados (aceite, ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Champiñon salteado (ajo, aceite)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo al ajoarriero

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)

Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Zanahorias baby rehogadas

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas con chorizo (tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah)
Verduras asadas (berenjena, Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Brócoli salteado con jamón serrano
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Calabacín al horno
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Judías verdes salteadas con patata (patata,

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan:
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo rehogado
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)

Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Acelgas salteadas con patata (patata,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua