

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3		4	
7	Macarrones con tomate Salsa carbonara Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan	8	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Patatas panadera Ensalada mixta de atún y huevo Fruta de temporada Pan integral	9	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan	10	Arroz hortelano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Patatas al vapor Yogur natural Pan	11	Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral
14	Crema de calabaza Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Cuscús Fruta de temporada Pan	15	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Patatas fritas Yogur natural Pan integral	16	Garbanzos con verduras Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan	17	Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Berenjenas rebozadas Fruta de temporada Pan	18	Gazpacho andaluz con su guarnición Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Fruta de temporada Pan integral
21	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Chips de calabacín Fruta de temporada Pan	22	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan integral	23	Arroz tres delicias Fajita veggie con soja Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan	24	Espaguetis integrales con verduras Salsa de tomate y orégano Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Guisantes salteados Yogur natural Pan	25	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral
28	Lentejas ECO guisadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan	29	Paella valenciana Pechuga de pollo a la Villaroy Calabacín salteado Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur natural Pan integral	30	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan				

