

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas con verduras	Arroz blanco con tomate	Ensalada tomate, lechuga y cebolla	Potaje de garbanzos y espinacas	Crema de calabacín
Rosada en salsa verde	Tortilla francesa con jamón de york	Macarrones bolognesa	Gallo con salsa de tomate	Pollo al ajillo con patatas fritas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt sabores
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan blanco
RECOMENDACIONES PARA LA CENA				
Sopa de fideos	Crema de verduras	Sopa de pescado con verduras	Ensalada variada	Puré de patatas y espinacas
Jamoncito de pollo rehogado con verduras	Lenguado plancha y ensalada	Rosada rebozada o plancha y ensalada	Hamburguesa de ternera plancha	Tortilla francesa con queso
Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Fruta temporada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Tallarines con ajo y aceite	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja	Cazuela de fideos	Estofado de alubias	Ensalada de arroz
Atún con menestra de verduras	Albóndigas con tomate	Merluza asada al limón y ensalada de lechuga y tomate	Nuggets de pollo con mahonesa	Revuelto de huevo con salchichas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt sabores
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan
RECOMENDACIONES CENA				
Brocheta de tomate cherry y queso blanco	Crema de calabaza	Puré de patatas con brócoli	Guisantes hervidos y zanahorias	Ensalada variada
Tortilla de patatas	Dorada al horno con verduras	Lomo de cerdo plancha	Lomo de merluza con tomate	Pizza
Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Fruta de temporada
Pan	Pan	Pan	Pan	

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas	Sopa de puchero con arroz	Crema de calabaza	Ensalada de pasta: huevo, tomate, maíz y aceitunas	Puré de verduras
Empanadilla de atún y ensalada de lechuga	Pollo del puchero con ensalada de lechuga y mahonesa	Mero en salsa de tomate y cebolla	Hamburguesa plancha con una loncha de queso	Revuelto de huevo con patatas y cebollas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan blanco
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Ensalada de tomate y albahaca	Ensalada de patatas aliñadas con atún y judías verdes	Sopa de fideos	Crema de verduras variadas	Crema de calabaza
Tortilla de patatas y Calabacines	Tortilla francesa	Nuggets horneados con Patata asada	Calamar a la plancha	Lenguado en papillote con verduras
Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de lechuga y tomate	Potaje de judías	Arroz con guisantes y zanahorias	Potaje de garbanzos y espinacas	Ensalada caprichosa
Macarrones con tomate y albahaca con salchichas	Merluza a la romana con alioli	Tortilla francesa con queso y rodajas de tomate	Gallo con salsa verde	Pollo con guarnición de patatas fritas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt sabores
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan
RECOMENDACIONES CENA				
Crema de calabaza	Caldo de puchero con fideos	Sopa de pescado	Puré de patatas y brócoli hervido	Ensalada variada
Mero plancha con ensalada variada	Filete de ternera con ensalada	Calamares a la plancha con ensalada	San Jacobo de jamón y queso	Pizza
Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Fruta de temporada
Pan	Pan	Pan		

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con arroz	Pasta tiburón con queso	Puré de verduras	Potaje de judías y garbanzos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Mero con salsa de pimiento	Filete ruso y ensalada de lechuga	Rosada encebollada	Tortilla española con ensalada de tomate aliñado	Redondo mechado con arroz hervido
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan
RECOMENDACIONES CENA				
Crema de puerros	Tortilla paisana	Sopa de letras	Pollo rustido en verduras con patatitas asadas	Ensalada variada
Pechuga de pollo plancha y ensalada de lechuga	Calamar plancha con	Albóndigas en salsa	Yogurt o fruta	Lasagna
Yogurt o fruta	tomate en rodaja	Yogurt o fruta	Pan	Yogurt sabores
Pan	Yogurt o fruta	Pan		

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas con verduras	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Puré de verduras	Sopa de picadillo: picatostes y huevo duro
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	Filete de gallo en salsa verde	Espaguetis bolognesa de ternera	Salmon con perejil y limón	Pollo al ajillo con patatas fritas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de sabores	Yogurt sabores
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan
RECOMENDACIONES CENA				
Ensalada de tomate y albahaca	Guisantes hervidos	Verduritas a la plancha	Crema de calabacín	Ensalada variada
Dorada al horno con puré de patatas	Hamburguesa plancha con queso	Lenguado frito	Tortilla de jamón y ensalada	Pizza
Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Fruta de temporada
		Pan	Pan	

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con chorizo	Potaje de alubias	Patatas guisadas con carne	Ensalada de arroz, zanahoria, maíz, guisantes.	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Dorada con almendras y pasas	Nuggets de pollo y ensalada de lechuga y tomate	Gallo con zanahorias	Pollo estofado con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt sabores
Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan
RECOMENDACIONES CENA				
Lenguado al horno con verduras y patatas	Crema de verduras	Sopa de fideos	Brocheta de queso fresco y tomate cherry	Patata hervida con brócoli y zanahoria
Yogurt o fruta	Ternera a la plancha y ensalada	Tortilla de patatas	Flamenquín	Boquerones al limón fritos
Pan	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta	Fruta de temporada
	Pan	Pan	Pan	Pan

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas rehogadas con verduras	Ensalada de arroz con guisantes, maíz, jamón y huevo	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y brotes de soja	Sopa de estrellitas con garbanzos	Macarrones con ajo y champiñones
Empanadillas de atún y ensalada de tomate	Merluza al limón con ensalada de lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa rustida y patatas fritas	Mero encebollado y tomate	Tortilla con queso
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan integral	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan integral
RECOMENDACIONES CENA				
Sopa de pescado con patata y zanahoria	Albóndigas en salsa con puré de patatas	Crema de calabaza	Ensalada variada	Espinacas a la crema
Lenguado plancha	Yogurt	Calamares a la romana y ensalada de tomate	Pizza	Pechuga de pollo a la plancha con ajo y limón
Yogurt o fruta	Pan	Fruta de temporada	Yogurt o fruta	Yogurt o fruta
Pan				Pan