

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Sopa de ave con lluvia
Contramuslo de pollo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

04

Lentejas a la jardinera
Filetes de magro al horno
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/ Yogurt soja

05

Espaguetis en salsa de tomate
Filetes de merluza en salsa verde
Fruta de temporada

06

Cocido Extremeño
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt soja

07

Crema de calabacín
Palometa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada

10

Arroz a la campesina
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y soja
Fruta de temporada

11

Crema de calabaza
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt soja

12

Lentejas guisadas con patatas
Filetes de caballa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13

Coditos con zanahorias y salsa de
tomate
Revuelto de huevo, patatas y
champiñones
Fruta de temporada/ Yogurt soja

14

Alubias blancas estofadas
Filetes de magro al horno
Fruta de temporada

17

Macarrones con tomate
Filetes de jurel al ajo arriero
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18

Garbanzos con acelgas
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/ Yogurt soja

19

Arroz con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Lentejas con verduras
Filetes de merluza al horno con ajo
y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada/ Yogurt soja

21

Crema de verduras
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24

Sopa de pollo con arroz
Revuelto de huevo, patatas y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

25

Crema de judías verdes
Filetes de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada/ Yogurt soja

26

Guiso de alubias blancas
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

27

Espirales con calabacín
Filetes San pedro al horno con
verduritas
Fruta de temporada/ Yogurt soja

28

Lentejas con zanahoria
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada