



SEMANA 1			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º plato			ESPAGUETI CON TOMATE	ACELGAS REHOGADAS CON PATATAS	ARROZ CON TOMATE
2º plato			HUEVO REVUELTO CON QUESO Y ENSALADA	POLLO AL HORNO CON SANFAINA	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
Postre			FRUTA	YOGUR	FRUTA
Merienda			BATIDO DE FRUTA GALLETAS	MACEDONIA	PAN INTEGRAL CON CHOCHOLATE Y LECHE

PROPUESTA DE CENAS

1º plato			GARBANZOS	TORTILLA DE PATATA	VERDURAS
2º plato			CON SOFRITO DE TOMATE CEBOLLA Y GAMBAS	ENSALADA	MINIPIZZA CASERA
Postre			FRUTA	FRUTA	FRUTA

SEMANA 2	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º plato		LENTEJAS VEGETALES	RISOTO DE SETAS	PISTO CON PATATAS	SOPA DE CALDO
2º plato		MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA	HUEVOS AL PERICO CON ENSALADA	POLLO A LA SIDRA CON MANZANA	REDONDO DE TERNERA CON SALSAS
Postre		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Merienda		BIZCOCHO CASERO LECHE	BATIDO DE FRUTA GALLETAS	MACEDONIA	PAN INTEGRAL CON CHOCHOLATE Y LECHE

PROPUESTA DE CENAS

1º plato		PURÉ DE PATATA	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS CON ESPINACAS	BOCADILLO DE ATÚN O QUESO
2º plato		TORTILLA DE CALABACÍN	PESCADO AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	ENSALADA
Postre		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

SEMANA 3	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º plato	FIDEOS A LA CAZUELA	PATATAS BRAVAS	ARROZ DE LA ABUELA	GARBANZOS VEGETALES	CREMA DE VERDURAS
2º plato	BACALAO CON SALSAS VERDE Y GUIANTES	LOMO REBOZADO CON ENSALADA	POLLO ADOBADO CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	HAMBURGUESA CON CEBOLLA Y ENSALADA
Postre	FRUTA	DONUT	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Merienda	BAGUETTE CON EMBUTIDO LECHE	YOGUR LÍQUIDO CON CEREALES	BATIDO DE FRUTA GALLETAS	MACEDONIA	PAN INTEGRAL CON CHOCHOLATE Y LECHE

PROPUESTA DE CENAS

1º plato	CREMA DE PUERROS	LENTEJAS	PATATA CON JUDÍAS VERDES	ARROZ CON CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA
2º plato	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA	CON VERDURAS Y HUEVO DURO	PESCADO AL HORNO CON CEBOLLA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	ENSALADA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



SEMANA 4	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º plato	PASTA CARBONARA	VERDURA VARIADA	ALUBIAS CON VEGETALES	ARROZ A LA MILANESA	PATATAS A LA MARINERA
2º plato	MEDALLONES DE PAVO CON ENSALADA	BUTIFARRA CON TOMATES ALIÑADOS	MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	HUEVO REVUELTO CON SALCHICHA Y ENSALADA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA

Merienda	BAGUETTE CON ACEITE, QUESO FRESCO Y LECHE	BIZCOCHO CASERO LECHE	BATIDO DE FRUTA GALLETAS	MACEDONIA	PAN INTEGRAL CON CHOCOLATE Y LECHE
----------	---	-----------------------	--------------------------	-----------	------------------------------------

PROPUESTA DE CENAS

1º plato	GUISANTES CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	ARROZ CON CALABACÍN	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CALDO CON PASTA	QUICHE DE VERDURAS Y JAMÓN
2º plato	TORTILLA FRANCESA	PESCADO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	SALMÓN CON VERDURAS	ENSALADA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

SEMANA 5	LUNES 27	MARTES 28			
----------	----------	-----------	--	--	--

1º plato	SOPA DE PASTA	GUISANTES CON CHAMPIÑONES			
2º plato	ESTOFADO DE TERNERA	CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA			
Postre	FRUTA	FRUTA			

Merienda	BAGUETTE CON TOMATE Y EMBUTIDO Y LECHE	YOGUR LÍQUIDO CON CEREALES			
----------	--	----------------------------	--	--	--

PROPUESTA DE CENAS

1º plato	ENSALADA	CREMA DE ZANAHORIA			
2º plato	TORTILLA DE PATATA	POLLO A LA PLANCHA CON CALABACÍN			
Postre	FRUTA	FRUTA			