

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1
1r Plato					
2° Plato					
Postre					
	4	5	6	7	8
1r Plato	Arroz con tomate	Judía tierna con patata	Garbanzos salteados con calabaza y cebolla	Crema de verduras de temporada	Ensaladilla rusa hervida aliñada
2° Plato	Lomo a la plancha con ensalada de lechuga	Pollo plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada	Bacalao al horno con ensalada de tomate a dados (4)	Macarrones a la boloñesa (1,3,6,7)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural sin azucarar (7) + Pan integral (1)	Fruta
	11	12	13	14	15
1r Plato	Guisantes a la francesa	Crema de calabaza	Macarrones con salsa de tomate (1,3)	Ensalada de patata (tomate, cebolla, aceituna negra rodajas, huevo) (3)	Arroz integral con pollo
2° Plato	Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino a rodajas finas	Pollo a la plancha con alubias salteadas con ajo y perejil y ensalada de tomate a dados	Perca al ajillo con pimientos salteados (4)	Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate a dados y zanahoria rallada (3)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural sin azucarar (7) + Pan integral (1)	Fruta
	18	19	20	21	22
1r Plato	Crema de guisantes	Judías verdes con patata	Arroz tres delicias (zanahoria, guisante, jamón cocido, tortilla) (3,6)	Lentejas guisadas con verduras (1)	Lacitos integrales a la napolitana (1,3,6,7)
2° Plato	Pavo con patatas gajo (1)	Lomo rebozado con ensalada de zanahoria rallada (1,6,12)	Jamoncitos de pollo a la naranja con ensalada de tomate a dados	Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)	Lenguado en salsa verde (1,2,3,4,12,13)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural sin azucarar (7) + Pan integral (1)	Fruta
	25	26	27	28	29
1r Plato		Vichysoisse	Fideos a la cazuela sin huesos (1,3,6,10,12)	Garbanzos guisados con verduras	Sopa de pescado con arroz integral (2,4)
2° Plato		Estofado de ternera	Salmón al horno con verduritas (4)	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Tortilla de patatas y ensalada de zanahoria rallada (3)
Postre		Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural sin azucarar (7) + Pan integral (1)	Fruta