

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
1r Plato	Patatas guisadas con verduras	Arroz con pollo	Judías tiernas rehogadas con patata	Crema de verduras de temporada fría	Pasta con salsa de tomate (1,3)
2º Plato	Pollo a la plancha	Merluza horno (4)	Magra de cerdo estofada	Pavo a la plancha	Tortilla francesa (3)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural sin azucarar (7)	Fruta
	8	9	10	11	12
1r Plato	Espirales integrales con salsa de tomate (1,3)	Lentejas guisadas con verduras (1)	Judías verdes, zanahoria y patata	Crema de calabacín	Arroz con tomate
2º Plato	Tortilla francesa (3)	Pollo plancha	Hamburguesa plancha (12)	Pavo plancha	Tilapia al horno (4)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural (7) + Pa integral (1)	Fruta
	15	16	17	18	19
1r Plato	Garbanzos salteados con calabaza y cebolla	Judía tierna con patata	Arroz con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate (1,3,6,7)	Ensaladilla rusa hervida aliñada
2º Plato	Lomo a la plancha	Pollo plancha	Bacalao al horno (4)	Pollo plancha	Tortilla francesa (3)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural (7) + Pa integral (1)	Fruta
1r Plato					
2º Plato					
Postre					
1r Plato					
2º Plato					
Postre					