

	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	Ensalada de pasta (olivas rodaja, maíz, queso feta) (1,3,7)
2º Plato	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Merluza rebozada con ensalada de lechuga (1,3,4)	Magra de cerdo estofada con berenjena rebozada (1,2,4,7,13)	Pavo a la plancha con alubias blancas	Tortilla francesa con ensalada de pepino a láminas finas y zanahoria rallada (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	Revuelto de garbanzos con ensalada de pepino a rodajas finas y zanahoria rallada (3)	Pollo con calabacines (12)	Hamburguesa con ensalada de tomate a dados (12)	Pavo a la cazuela con guisantes (12)	Tilapia al horno con ajo y perejil y ensalada mezclum (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 con ensalada de lechuga	Pollo plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada	Bacalao al horno con ensalada de tomate a dados (4)	Croquetas de pollo con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,13)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga (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					