

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
1r Plato	Patatas a la riojana (7)	Arroz con alitas (12)	Acelgas rehogadas con patata	Gazpacho (12)	Ensalada de pasta (olivas, maíz, queso feta) (1,3,7)
2º Plato	Pollo al ajillo con limón y ensalada mezclum, zanahoria rallada y maíz	Merluza rebozada con ensalada de lechuga, queso fresco y aceituna negra (1,3,4,7)	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 y zanahoria (3)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural (7) + Pa integral (1)	Fruta
	8	9	10	11	12
1r Plato	Espirales integrales al pesto (1,3,6,7,8)	Ensalada de alubias (tomate, pimiento, bonito) (4)	Judías verdes, zanahoria y patata (mayonesa)	Crema de calabacín	Arroz con tomate
2º Plato	Revuelto de garbanzos con ensalada de pepino y zanahoria (3)	Pollo a la cerveza con calabacines (12)	Hamburguesa con cebolla caramelizada y ensalada de tomate, aceituna negra y maíz (12)	Pavo a la cazuela con guisantes (12)	Tilapia al horno con ajo y perejil y ensalada mezclum con zanahoria y maíz (4,12)
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, cebolla y bacon	Espinacas con jamón y patata	Arroz con verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate (1,3,6,7)	Ensaladilla rusa (3,4)
2º Plato	Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, olivas y maíz	Pollo adobado con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Bacalao a la muselina de ajo con ensalada de tomate, queso fresco y albahaca (3,4,7)	Croquetas de pollo con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,13)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, cebolla y bonito (3,4)
Postre	Fruta	Fruta + Pan integral (1)	Fruta	Yogur natural (7) + Pa integral (1)	Fruta
1r Plato					
2º Plato					
Postre					
1r Plato					
2º Plato					
Postre					