

	jueves 1	viernes 2
Primero	Fideua marisco	Puré de zanahoria y garbanzos
Segundo	Tortilla de patata con ensalda de lechuga y tomate	Boquerones en tempura con lechuga, maiz y olivas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Wrap de pollo y verduras. Fruta	Ensalada completa al gusto. Fruta

	lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero	Arroz con salsa de tomate	Ensaladilla	Sopa con huevo	Trampó de garbanzos con tomate, pimienta y atún	Macarrones Carbonara
Segundo	Lomo adobado con ensalada de lechuga	Buñuelos de bacalao con tomate aliñado	Hamburguesa con patatas	Pavo con cereales con verduritas	Salchichas al vino con lechuga, remolacha y pepino
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Quinoa con garbanzos y atún. Fruta	Estofado de carne. Fruta	Filete de pescado blanco con verduras asadas. Fruta	Huevos rellenos con aguacate. Fruta	Ensalada de arroz integral con tofu marinado, tomate y cebolla. Fruta

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero	Lentejas guisadas	Tortellini con salsa de tomate	Puré de verduras	Sopa de pescado	Ensalada con jamón, queso, tomate, picatostes, pepino
Segundo	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Gallo frito con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Rabas de calamar con tomate aliñado	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Purée de verduras y ensalada de anchoas. Fruta	Calamar al ajillo con patatas y zanahorias. Fruta	Revuelto de huevos y verduras. Fruta	Salteado de verduras con pasta integral. Fruta	Pa amb oli de queso y atún. Fruta

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero	Sopa	Crema de guisantes	Garbanzos con verduras	Macarrones al pesto	Arroz con tomate
Segundo	Pollo asado con patatas	Merluza al horno con ensalada	Redondo de pavo con patatas	Lomo con lechuga y maiz	Fritura con lechuga
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas variadas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena	Berenjenas rellenas. Fruta	Alitas de pollo al horno con patatas asadas. Fruta	Dorada al horno con pimientos asados. Fruta	Lasaña de calabacín con verduras. Fruta	Hummus con crudités y gazpacho con huevo duro y jamón. Fruta



		jueves 1	viernes 2
Primero		Fideua	Puré de zanahoria y garbanzos
Segundo		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Lomo con lechuga, maíz y olivas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Wrap de pollo y verduras. Fruta	Ensalada completa al gusto. Fruta

  

		lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero		Arroz con salsa de tomate	Ensaladilla	Sopa con huevo	Trampó de garbanzos con tomate, pimiento y atún	Pasta Carbonara
Segundo		Lomo adobado con ensalada de lechuga	Pechuga de pollo con tomate aliñado	Hamburguesa con patatas	Pavo con ensalada	Salchichas al vino con lechuga, remolacha y pepino
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Quinoa con garbanzos y atún. Fruta	Estofado de carne. Fruta	Filete de pescado blanco con verduras asadas. Fruta	Huevos rellenos con aguacate. Fruta	Ensalada de arroz integral con tofu marinado, tomate y cebolla. Fruta

  

		lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero		Legumbres guisadas	Pasta con salsa de tomate	Puré de verduras	Sopa de pescado	Ensalada con jamón, queso, tomate, picatostes, pepino
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Gallo con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con tomate aliñado	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Purée de verduras y ensalada de anchoas. Fruta	Calamar al ajillo con patatas y zanahorias. Fruta	Revuelto de huevos y verduras. Fruta	Salteado de verduras con pasta integral. Fruta	Pa amb oli de queso y atún. Fruta

  

		lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero		Sopa	Crema de guisantes	Garbanzos con verduras	Pasta al pesto	Arroz con tomate
Segundo		Pollo asado con patatas	Merluza al horno con ensalada	Redondo de pavo con patatas	Lomo con lechuga y maíz	Salchichas con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas variadas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Berenjenas rellenas. Fruta	Alitas de pollo al horno con patatas asadas. Fruta	Dorada al horno con pimientos asados. Fruta	Lasaña de calabacín con verduras. Fruta	Hummus con crudités y gazpacho con huevo duro y jamón. Fruta



		jueves 1	viernes 2
Primero		Fideua marisco	Puré de zanahoria y garbanzos
Segundo		Tortilla de patata con ensalda de lechuga y tomate	Lomo con lechuga, maiz y olivas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Wrap de pollo y verduras. Fruta	Ensalada completa al gusto. Fruta

  

		lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero		Arroz con salsa de tomate	Ensalada de patata	Sopa con huevo	Trampó de garbanzos con tomate, pimiento y atún	Macarrones con champiñones y bacon
Segundo		Lomo con ensalada de lechuga	Pechuga de pollo con tomate aliñado	Hamburguesa con patatas	Pavo con cereales con verduritas	Salchichas al vino con lechuga, remolacha y pepino
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Quinoa con garbanzos y atún. Fruta	Estofado de carne. Fruta	Filete de pescado blanco con verduras asadas. Fruta	Huevos rellenos con aguacate. Fruta	Ensalada de arroz integral con tofu marinado, tomate y cebolla. Fruta

  

		lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero		Lentejas guisadas	Pasta con salsa de tomate	Puré de verduras	Sopa de pescado	Ensalada con jamón, tomate, picatostes, pepino
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Gallo frito con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con tomate aliñado	Pechuga de pollo con arroz blanco
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Purée de verduras y ensalada de anchoas. Fruta	Calamar al ajillo con patatas y zanahorias. Fruta	Revuelto de huevos y verduras. Fruta	Salteado de verduras con pasta integral. Fruta	Pa amb oli de queso y atún. Fruta

  

		lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero		Sopa	Crema de guisantes	Garbanzos con verduras	Macarrones salteados	Arroz con tomate
Segundo		Pollo asado con patatas	Merluza al horno con ensalada	Redondo de pavo con patatas	Lomo con lechuga y maiz	Salchichas con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Berenjenas rellenas. Fruta	Alitas de pollo al horno con patatas asadas. Fruta	Dorada al horno con pimientos asados. Fruta	Lasaña de calabacin con verduras. Fruta	Hummus con crudités y gazpacho con huevo duro y jamón. Fruta



		jueves 1	viernes 2
Primero		Fideua	Puré de zanahoria y garbanzos
Segundo		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Lomo con lechuga, maíz y olivas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Wrap de pollo y verduras. Fruta	Ensalada completa al gusto. Fruta

  

		lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero		Arroz con salsa de tomate	Ensaladilla sin atún	Sopa con huevo	Trampó de garbanzos con tomate, pimiento	Macarrones Carbonara
Segundo		Lomo adobado con ensalada de lechuga	Pechuga de pollo con tomate aliñado	Hamburguesa con patatas	Pavo con cereales con verduritas	Salchichas al vino con lechuga, remolacha y pepino
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Quinoa con garbanzos. Fruta	Estofado de carne. Fruta	Filete de carne blanca con verduras asadas. Fruta	Huevos rellenos con aguacate. Fruta	Ensalada de arroz integral con tofu marinado, tomate y cebolla. Fruta

  

		lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero		Lentejas guisadas	Tortellini con salsa de tomate	Puré de verduras	Sopa	Ensalada con jamón, queso, tomate, picatostes, pepino
Segundo		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Pavo con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con tomate aliñado	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Puré de verduras y ensalada. Fruta	Calamar al ajillo con patatas y zanahorias. Fruta	Revuelto de huevos y verduras. Fruta	Salteado de verduras con pasta integral. Fruta	Pa amb oli de queso. Fruta

  

		lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero		Sopa	Crema de guisantes	Garbanzos con verduras	Macarrones al pesto	Arroz con tomate
Segundo		Pollo asado con patatas	Albóndigas con ensalada	Redondo de pavo con patatas	Lomo con lechuga y maíz	Salchichas con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas variadas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Berenjenas rellenas. Fruta	Alitas de pollo al horno con patatas asadas. Fruta	solomillo con pimientos asados. Fruta	Lasaña de calabacín con verduras. Fruta	Hummus con crudités y gazpacho con huevo duro y jamón. Fruta



		jueves 1	viernes 2
Primero		Fideua marisco	Puré de zanahoria y garbanzos
Segundo		Pavo con ensalda de lechuga y tomate	Lomo con lechuga, maíz y olivas
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Wrap de pollo y verduras. Fruta	Ensalada completa al gusto. Fruta

  

		lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
Primero		Arroz con salsa de tomate	Ensaladilla sin huevo	Sopa	Trampó de garbanzos con tomate, pimienta y atún	Macarrones Carbonara
Segundo		Lomo adobado con ensalada de lechuga	Pechuga de pollo con tomate aliñado	Hamburguesa con patatas	Pavo con cereales con verduritas	Salchichas al vino con lechuga, remolacha y pepino
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Quinoa con garbanzos y atún. Fruta	Estofado de carne. Fruta	Filete de pescado blanco con verduras asadas. Fruta	Tomates rellenos. Fruta	Ensalada de arroz integral con tofu marinado, tomate y cebolla. Fruta

  

		lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
Primero		Lentejas guisadas	Tortellini con salsa de tomate	Puré de verduras	Sopa de pescado	Ensalada con jamón, queso, tomate, picatostes, pepino
Segundo		Redondo de pavo con lechuga y tomate	Gallo frito con lechuga y zanahoria	Albóndigas con patatas	Hamburguesa con tomate aliñado	Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Puré de verduras y ensalada de anchoas. Fruta	Calamar al ajillo con patatas y zanahorias. Fruta	Menestra de verduras con chuletitas. Fruta	Salteado de verduras con pasta integral. Fruta	Pa amb oli de queso y atún. Fruta

  

		lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
Primero		Sopa	Crema de guisantes	Garbanzos con verduras	Macarrones al pesto	Arroz con tomate
Segundo		Pollo asado con patatas	Merluza al horno con ensalada	Redondo de pavo con patatas	Lomo con lechuga y maíz	Salchichas con lechuga
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt frutas variadas	Fruta de temporada
Sugerencia de cena		Berenjenas rellenas. Fruta	Alitas de pollo al horno con patatas asadas. Fruta	Dorada al horno con pimientos asados. Fruta	Lasaña de calabacín con verduras. Fruta	Hummus con crudités y gazpacho con jamón. Fruta

