

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

NO LECTIVO

COMIDA 2

Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, queso).
Filete de magro a la plancha.
Ensalada de pepino.
Pera.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Crema de puerros.

Pescadilla a la bilbaina.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 3

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías verdes con tomate.
Huevos frito.
Patatas fritas.
Naranja.
Pan integral.

MERIENDA

Bocadillo de chorizo.

CENA

Sopa de pescado.
Filete de pechuga a la plancha.
Ensalada de tomate natural.
Kiwi.
Pan integral.

DESAYUNO 4

Leche con Cola-Cao
Tostada de aceite y tomate.

COMIDA

Paella de verduras.
Filete de halibut al horno.
Ensalada de lechuga.
Fresas.
Pan integral.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Repollo rehogado.
Bocapizzas de jamón.
Manzana.
Pan.

DESAYUNO 5

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Crema de legumbres.
Escalope de ternera.
Ensalada de pepino y tomate.
Piña natural.
Pan.

COMIDA 8

Macarrones gratinados.
Muslos de pollo al ajillo.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Acelgas con patatas.
Filete de halibut en salsa.
Ensalada de tomate.
Pera.
Pan.

DESAYUNO 9

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías blancas con verduras.
Lomos de salmón al horno.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Fresas.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de jamón cocido.

CENA

Menestra de verduras.
Cinta de lomo fresco a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate.
Naranja.
Pan.

DESAYUNO 10

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Arroz tres delicias.
Chuletas de cordero a la plancha.
Ensalada de tomate.
Mandarinas.
Pan integral.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Crema de calabacín.
Pescadilla a la bilbaina.
Ensalada de tomate.
Manzana.
Pan integral.

DESAYUNO 11

Leche con Cola-Cao.
Tostada de aceite y tomate.

COMIDA

Pisto manchego.
Tortilla de patatas.
Ensalada de pepino.
Piña natural
Pan.

MERIENDA

Magdalenas.
Chocolate.

CENA

Sopa de pescado.
Bocapizzas de chorizo.
Kiwi.

DESAYUNO 12

Leche con Cola-Cao.
Magdalenas.

COMIDA

Guisantes con jamón.
Filete de lenguado en salsa.

Ensalada de lechuga y tomate.
Plátano.
Pan.

COMIDA 15

Paella valenciana.
Ensalada variada (pepino, tomate, huevo cocido, atún maíz).
Pera.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Sopa juliana.
Sandwiches de jamón y queso.

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 16

Leche con Cola-Cao
Magdalenas.

COMIDA

Judías pintas con verduras.
Lomos de bacalao al horno.
Ensalada de lechuga y tomate.
Fresas.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de queso.

CENA

Brócoli rehogado.
Filete de pechuga abierta a la plancha.
Ensalada de lechuga.
Manzana.
Pan.

DESAYUNO 17

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Repollo con patatas.
Huevos al plato.
Kiwi.
Pan integral.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Crema de zanahorias.
Hamburguesas caseras.
Ensalada de lechuga y tomate.
Pera.
Pan integral.

DESAYUNO 18

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Cocido madrileño (Sopa de fideos, carne, garbanzos, chorizo, morcilla, zanahoria, patata).
Naranja.
Pan.

MERIENDA

Torta de manteca.
Chocolate.

CENA

Acelgas con jamón.
Filete de pescadilla en salsa.
Ensalada de lechuga y tomate.
Plátano.

DESAYUNO 19

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Torta de manteca.
Pasto a la carbonara.

Escalopines de salmón al horno.
Piña natural.
Pan.

Judías verdes con jamón.
Albóndigas de ternera.
Ensalada de lechuga.
Kiwi.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Coliflor con patata.
Filete de gallo al horno.
Ensalada de tomate y zanahoria rallada.
Plátano.
Pan.

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Lentejas guisadas con verduras.
Tortilla de calabacín.
Ensalada de tomate.
Fresas.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de chorizo.

CENA

Crema de verduras.
Filete de pavo a la plancha.
Ensalada de lechuga.
Naranja. Pan.

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Lasaña vegetal.
Palometa en salsa.
Piña natural.
Pan integral.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Sopa de pescado.
Croquetas del cociao.
Ensalada de lechuga.
Pera. Pan integral.

Leche con Cola-Cao.
Bizcocho.

COMIDA

Ensaladilla rusa.
Pollo a la manzana.
Ensalada de lechuga.
Kiwi. Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Espinacas rehogadas.
Fiambre variado (jamón serrano, chorizo, queso, jamón york).
Ensalada de tomate. Plátano. Pan.

Leche con Cola-Cao.
Tostada de tomate y aceite.

COMIDA

Crema de legumbres.
Filete de merluza a la romana.
Ensalada de lechuga.
Pera. Pan.

COMIDA

Crema de calabaza.
Huevos rellenos con atún.
Plátano.
Pan.

Batido de leche.
Galletas.

Sopa de pescado.
Hamburguesas de ternera.
Ensalada de tomate natural.
Pera.
Pan.

DESAYUNO

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

Potaje de garbanzos con verduras.
Lomos de bacalao en salsa.
Ensalada de lechuga.
Manzana.
Pan.

Cereales con gluten.



Moluscos.



Crustáceos.



Lácteos.



Altramucos.



Apio.



Huevos y productos a base de huevo.



Frutos secos.



Sulfitos.



Pescados y productos a base de pescado.



Mostaza.



Sésamo.



Soja.



Cacahuets.

