

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COMIDA 3

Judías verdes con tomate.
Pollo a la manzana.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas.

CENA

Crema de calabaza.
Tortilla de gambas.
Ensalada de tomate natural.
Manzana.
Pan.

DESAYUNO 4

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Lentejas guisadas con verduras.
Escalopines de salmón al horno.

Ensalada de pepino y tomate.
Pera. Pan.

MERIENDA

Magdalenas.
Chocolate.

CENA

Acelgas con patata.
Cinta de lomo fresca a la plancha.
Ensalada de lechuga.
Kiwi. Pan.

DESAYUNO 5

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Ensalada de pasta (pasta, queso, atún, maíz).
Huevos al plato.
Mandarinas.
Pan integral.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Repollo rehogado.
Filete de gallo en salsa.
Ensalada tomate natural.
Plátano. Pan integral.

DESAYUNO 6

Leche con Cola-Cao
Tostada de tomate y aceite.

COMIDA

Crema de legumbres.
Lomos de merluza al horno.

Ensalada de lechuga.
Naranja.
Pan.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Menestra de verduras.
Sandwiches de jamón y queso.
Tomate natural. Pera. Pan

DESAYUNO 7

Leche con Cola-Cao
Bizcocho.

COMIDA

Sopa de picadillo.
Albóndigas de ternera.
Piña natural.
Pan.

COMIDA 10

Paella de verduras.
Chuletas de cordero a la plancha.
Patatas fritas.
Manzana.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Espinacas con jamón.
Filete de pescadilla a la bilbaina.

Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 11

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

COMIDA

Judías pintas con verduras.
Tortilla de atún.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Kiwi. Pan.

MERIENDA

Bocadillo de jamón.

CENA

Hervido (judías verdes, zanahorias, patatas).
Filete de ternera a la plancha.
Tomate. Pera. Pan.

DESAYUNO 12

Leche con Cola-Cao.
Torta de manteca.

COMIDA

Guisantes con jamón.

Lomos de bacalao al horno.
Ensalada de lechuga.
Mandarinas. Pan integral.

MERIENDA

Flan.

CENA

Repollo rehogado.
Salchichas al vino.
Ensalada de pepino.
Manzana. Pan.

DESAYUNO 13

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Patatas guisadas con sepia.
Pollo al ajillo.
Ensalada de tomate natural.
Piña natural.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas.

CENA

Repollo juliana.
Filetes de merluza a la romana.
Lechuga.
Naranja. Pan.

DESAYUNO 14

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Crema de verduras.
Palometa al horno.
Pera.
Pan.

COMIDA 17

Macarrones boloñesa.
Tortilla de calabacín.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Coliflor rehogada.
Filete de lenguado al horno.
Ensalada de tomate.
Naranja.
Pan.

DESAYUNO 18

Leche con Cola-Cao.
Cereales

COMIDA

Judías blancas con verduras.
Lomos de salmón en salsa.
Ensalada de pepino.
Manzana.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche
Galletas.

CENA

Crema de zanahorias.
Bocapizzas de jamón.
Ensalada de lechuga y tomate.
Pera. Pan.

DESAYUNO 19

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

COMIDA

Paella valenciana.
Ensalada variada (lechuga, tomate atún, maíz).
Kiwi.
Pan integral.

MERIENDA

Bocadillo de queso.

CENA

Acelgas con patatas.
Filete de pescadilla en salsa.
Ensalada de pepino y zanahoria
Plátano. Pan integral.

DESAYUNO 20

Leche con Cola-Cao.
Magdalenas.

COMIDA

Sopa de pescado.
Ragout de ternera.
Patatas fritas.
Piña natural.
Pan.

MERIENDA

Yogur.

CENA






























































Menestra de verduras.
Tortilla de gambas.
Ensalada de lechuga.
Mandarinas. Pan.















DESAYUNO 21

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Puré de lentejas.
Filetes de bacalao con tomate.
Manzana.
Pan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| COMIDA Espaguetis a la carbonara.   Filete de pavo a la plancha. Ensalada de pepino. Kiwi.  Pan.  | DESAYUNO Leche con Cola-Cao.  Torta de manteca.  COMIDA Crema de puerros.    Palometa al horno.    Ensalada de tomate. Manzana Pan  | DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Galletas. Mermelada  COMIDA Cocido madrileño (sopa de fideos, garbanzos, carne, chorizo, morcilla, verduras).  Mandarinas. Pan integral.  | DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Tostadas de tomate y aceite.  COMIDA Ensaladilla rusa.     Lomos de merluza al horno.   Ensalada de pepino.  Plátano. Pan.  | DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Cereales.  COMIDA Pisto manchego.  Tortilla de patatas.  Ensalada de tomate. Manzana. Pan.  |
| MERIENDA Batido de leche   Galletas.  | MERIENDA Macedonia de frutas frescas. | MERIENDA Yogur.  | MERIENDA Biscocho.      Chocolate.  | |
| CENA Brócoli con patata.    Filete de gallo en salsa.    Ensalada de lechuga. Plátano. Pan  | CENA Judías verdes con tomate. Tortilla de queso.   Lechuga. Pera. Pan.  | CENA Guisantes con jamón.   Sardinas en aceite.  Ensalada de lechuga y tomate.  Piña natural. Pan integral.  | CENA Repollo rehogado. Filete de pavo adobado. Ensalada de tomate natural. Kiwi. Pan.  | |

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Cereales con gluten.  | Lácteos.  | Huevos y productos a base de huevo.  | Pescados y productos a base de pescado.  | Soja.  |
| Moluscos.  | Altramuces.  | Frutos secos.  | Mostaza.  | Cacahuetes.  |
| Crustáceos.  | Apio.  | Sulfitos.  | Sésamo.  | |