

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

--

--

--

--

NO LECTIVO

1

COMIDA	4
Arroz integral tres delicias Pollo a la manzana. Ensalada de lechuga. Kiwi. Pan.	
MERIENDA.	
Batido de leche. Galletas	
CENA	
Brócoli rehogado Pescadilla a la bilbaina Ensalada de tomate y zanahoria rallada. Plátano. Pan.	

DESAYUNO	5
Leche con Cola Cao. Tostada de aceite y tomate.	
COMIDA	
Lentejas guisadas con verduras. Revuelto de champiñones y gambas. Piña natural Pan integral.	
MERIENDA	
Yogur.	
CENA	
Acelgas con patatas. Salchichas al vino. Ensalada de lechuga. Manzana. Pan integral.	

DESAYUNO	6
Leche con Cola Cao. Cereales.	
COMIDA	
Crema de calabacín. Escalopines de salmón al horno. Ensalada de pepino. Pera. Pan.	
MERIENDA	
Bizcocho. Chocolate.	
CENA	
Judías verdes con tomate. Sandwiches de jamón y queso. Fresas. Pan.	

DESAYUNO	7
Leche con Cola-Cao Galletas. Mermelada	
COMIDA	
Guisantes con jamón. Albóndigas de ternera. Patatas fritas. Ciruelas Pan integral.	
MERIENDA	
Macedonia de frutas frescas.	
CENA	
Sopa juliana. Tortilla de atún. Ensalada de tomate natural. Naranja. Pan integral.	

DESAYUNO	8
Leche con Cola-Cao. Tostadas de aceite y tomate.	
COMIDA	
Macarrones integrales gratinado Filetes de lenguado en salsa. Ensalada de pepino y tomate. Plátano. Pan.	

COMIDA	11
Ensalada de pasta integral (pasta, queso, maíz y jamón cocido). Tortilla de calabacín. Ensalada de pepino. Pera. Pan.	
MERIENDA.	
Piña natural. Macedonia de frutas frescas.	
CENA	
Menestra de verduras. Hamburguesas caseras de ternera. Ensalada de tomate. Plátano. Pan.	

DESAYUNO	12
Leche con Cola Cao. Bizcocho casero.	
COMIDA	
Cocido madrileño (sopa de fideos, garbanzos, carne y hortalizas) Piña natural. Pan integral.	
MERIENDA	
Bocado de queso.	
CENA	
Repollo rehogado. Filetes de gallo en salsa. Ensalada de lechuga. Fresas. Pan integral.	

DESAYUNO	13
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate	
COMIDA	
Espinacas a la crema. Lomos de merluza al horno. Ensalada de pepino. Manzana. Pan.	
MERIENDA	
Batido de leche. Galletas	
CENA	
Hervido (judías verdes, patata, y zanahoria). Lomo de cerdo a la plancha. Tomate. Naranja. Pan	

DESAYUNO	14
Leche con Cola-Cao Galletas. Mermelada.	
COMIDA	
Judías pintas guisadas con verduras. Huevos rellenos (atún). Albaricoques Pan integral.	
MERIENDA	
Yogur.	
CENA	
Sopa de pescado. Fiambre (queso, jamón serrano, jamón cocido, chorizo). Tomate. Kiwi. Pan integral.	

DESAYUNO	15
Leche con Cola-Cao Cereales.	
COMIDA	
Pisto manchego. Pollo asado. Patatas fritas. Plátano. Pan.	

COMIDA **18**

Paella valenciana.
 Ensalada variada (pepino, tomate, queso, espárragos).
 Plátano.
 Pan.

MERIENDA

Flan.

CENA

Acelgas con patatas.
 Croquetas del cocido.
 Ensalada de lechuga y zanahoria rallada.
 Albaricoques.
 Pan.

DESAYUNO **19**

Leche con Cola-Cao
 Tostadas de aceite y tomate.

COMIDA

Judías blancas con verduras.
 Lomos de bacalao en salsa.
 Ensalada de lechuga.
 Pera.
 Pan integral.

MERIENDA

Bocadillo de chorizo.

CENA

Crema de zanahorias.
 Filete de ternera a la plancha.
 Tomate natural.
 Manzana. Pan integral.

DESAYUNO **20**

Leche con Cola-Cao
 Galletas. Mermelada.

COMIDA

Sopa de marisco con sémola integral.
 Filete de pierna de cordero a la plancha.
 Patatas fritas.
 Kiwi. Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
 Galletas.

CENA

Guisantes con jamón.
 Bocapizzas de atún.
 Ciruelas.
 Pan.

DESAYUNO **21**

Leche con Cola-Cao.
 Cereales.

COMIDA

Crema de legumbres.
 Palometa al horno.
 Ensalada de pepino.
 Nectarinas. Pan integral.

MERIENDA

Macedonia de frutas.

CENA

Coliflor rehogada.
 Filete de pavo adobado.
 Ensalada de lechuga y tomate.
 Plátano. Pan integral.

DESAYUNO **22**

Leche con Cola-Cao
 Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Espaguetis integrales gratinado
 Tortilla de patatas.
 Lechuga.
 Piña natural.
 Pan.

COMIDA **25**

Crema de puerros.
 Jamoncitos de pollo al ajillo.
 Ensalada de lechuga y zanahoria rallada.
 Pera.
 Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
 Galletas.

CENA

Brócoli rehogado.
 Filete de halibut en salsa.
 Ensalada de tomate natural.
 Manzana.
 Pan.

DESAYUNO **26**

Leche con Cola-Cao
 Galletas. Mermelada

COMIDA

Lentejas guisadas con verduras.
 Escalopines de salmón al horno.
 Ensalada de pepino.
 Plátano. Pan integral.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Repollo con patata.
 Cinta de lomo fresca a la plancha.
 Ensalada de lechuga.
 Ciruelas.
 Pan integral.

DESAYUNO **27**

Leche con Cola Cao.
 Cereales.

COMIDA

Judías verdes con tomate.
 Huevo frito.
 Patatas fritas.
 Kiwi.
 Pan.

MERIENDA

Bocadillo de jamón.

CENA

Sopa de pescado con sémola integral.
 Hamburguesas caseras de ternera.
 Ensalada de tomate.
 Plátano.

DESAYUNO **28**

Leche con Cola-Cao.
 Bizcocho casero.

COMIDA

Ensalada fría de garbanzos (gabanzos, atún, tomate, pepino).
 Filete de pavo en salsa. Lechuga.
 Albaricoques.
 Pan integral.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Espinacas con jamón.
 Tortilla de gambas.
 Ensalada de tomate natural.
 Manzana.
 Pan.

DESAYUNO **29**

Leche con Cola-Cao
 Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Arroz integral con verduras
 Lomos de merluza al horno.
 Ensalada de tomate natural.
 Piña natural.
 Pan.

Cereales con gluten.



Moluscos.



Crustáceos.



Lácteos.



Altramuces.



Apio.



Huevos y productos a base de huevo.
 Frutos secos.



Sulfitos.

Pescados y productos a base de pescado.
 Mostaza.



Sésamo.



Soja.



Cacahuetes.

