

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COMIDA 7

Espaguetis a la carbonara.
Tortilla de jamón.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Pera.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Acelgas con patatas.
Pescadilla a la bilbaina.
Ensalada de lechuga.
Mandarinas.
Pan.

DESAYUNO 1

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Cocido madrileño.
(sopa, garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, morcilla y carne).
Manzana.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Espinacas con jamón.
Lomos de merluza en salsa.
Ensalada de tomate natural.
Kiwi. Pan.

DESAYUNO 2

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías verdes con tomate.
Filete de lenguado a la romana.
Ensalada de pepino.
Piña natural.
Pan integral.

MERIENDA

Batido de leche
Galletas.

CENA

Crema de calabacín.
Hamburguesas caseras.
Ensalada de tomate.
Mandarina. Pan integral.

DESAYUNO 3

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate.

COMIDA

Patatas guisadas con sepia.
Pollo a la manzana.
Melón.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de chorizo.

CENA

Repollo rehogado.
Sardinas en aceite. Huevo cocido.
Tomate natural.
Pera. Pan.

DESAYUNO 4

Leche con Cola-Cao
Magdalenas.

COMIDA

Crema de legumbres.
Palometa en salsa.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 8

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate.

COMIDA

Crema de puerros.
Ragout de ternera.
Piña natural.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Judías verdes salteadas.
Croquetas de cocido
Ensalada de tomate natural.
Plátano. Pan.

DESAYUNO 9

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Lentejas guisadas con verduras.
Escalopines de salmón al horno.
Ensalada de lechuga.
Kiwi
Pan integral.

MERIENDA

Magdalenas.
Chocolate.

CENA

Sopa juliana.
Sandwiches de jamón y queso.
Ensalada de tomate.
Manzana. Pan integral.

DESAYUNO 10

Leche con Cola-Cao
Bizcocho.

COMIDA

Aroz tres delicias.
Muslos de pollo al horno.
Ensalada de pepino y tomate.
Melón.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de queso

CENA

Menestra de verduras.
Filete de halibut en salsa.
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada.
Naranja. Pan.

DESAYUNO 11

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Pisto de calabacín.
Lomos de bacalao en salsa.
Ensalada de lechuga.
Plátano.
Pan.

COMIDA 14

Paella de verduras.
Cinta de lomo fresca a la plancha.
Ensalada de tomate natural.
Pera.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Repollo con patatas.
Fiambre variado (Queso, jamón serrano Chorizo, jamón cocido).
Ensalada de lechuga.
Kiwi.
Pan.

DESAYUNO 15

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías pintas con verduras.
Filete de halibut a la romana.
Ensalada de pepino y tomate.
Manzana. Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Crema de zanahorias.
Bocapizzas de jamón.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 16

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Guisantes con jamón.
Huevo frito.
Patatas fritas.
Piña natural.
Pan integral

MERIENDA

Bocadillo de salchichón

CENA

Acelgas salteadas.
Lomos de merluza en salsa.
Ensalada de tomate.
Mandarinas. Pan integral.

DESAYUNO 17

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Macarrones gratinados.
Palometa al horno.
Ensalada de lechuga.
Plátano. Pan.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Menestra de verduras.
Ternera a la plancha.
Ensalada de lechuga.
Pera. Pan.

DESAYUNO 18

Leche con Cola-Cao
Napolitana.

COMIDA

Sopa de pescado.
Tortilla de calabacín.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Naranja.
Pan.

COMIDA **21**

Crema de calabaza.
Chuletas de cordero a la plancha.
Ensalada de tomate.
Manzana.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Sopa de picadillo.
Filete de pescadilla en salsa.
Ensalada de lechuga.
Pera.
Pan.

DESAYUNO **22**

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías blancas con verduras.
Lomos de bacalao al horno.
Ensalada de lechuga.
Naranja.
Pan.

MERIENDA

Flan.

CENA

Espinacas salteadas con jamón.
Filete de ternera a la plancha.
Ensalada de tomate natural.
Kiwi. Pan.

DESAYUNO **23**

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Paella valenciana.
Ensalada variada (lechuga, tomate, huevo cocido, atún, espárragos).
Plátano
Pan integral.

MERIENDA

Bocadillo de jamón serrano.

CENA

Hervido (judías verdes, patata, zanahoria).
Salchichas al vino.
Ensalada de tomate natural.
Manzana. Pan integral.

DESAYUNO **24**

Leche con Cola-Cao
Magdalenas.

COMIDA

Sopa de marisco.
Lomo de cerdo en salsa.
Ensalada de lechuga.
Mandarinas. Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Brócoli rehogado.
Tortilla de queso.
Ensalada de lechuga y tomate.
Pera. Pan.

DESAYUNO **25**

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Lentejas guisadas con verduras.
Croquetas caseras de pescado.

Ensalada de pepino y tomate.
Piña natural.
Pan.

COMIDA **28**

Arroz a la cubana.
Muslos de pollo al ajillo.
Ensalada de lechuga.
Pera
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Crema de verduras.
Bocapizzas de atún.
Kiwi.
Pan.

DESAYUNO **29**

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Potaje de garbanzos con verduras.
Filete de trucha al horno.
Ensalada de pepino.
Plátano.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Acelgas con patatas.
Hamburguesas caseras.
Ensalada de lechuga y tomate.
Manzana. Pan.

DESAYUNO **30**

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Coliflor con bechamel.
Filete de pierna de cordero.
Ensalada de tomate.
Melón.
Pan integral.

MERIENDA

Yogur.

CENA




Sopa de pescado.
Fiambre variado (queso, jamón cocido, jamón serrano, chorizo). Lechuga.
Mandarinas. Pan integral.




DESAYUNO **31**




Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.




COMIDA


Espaguetis a la carbonara.
Tortilla de gambas.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
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. 
Cacahuets. 