

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9

NO LECTIVO

COMIDA 10

Lentejas guisadas con verduras.
Muslos de pollo en salsa.
Ensalada de pepino.
Pera.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Judías verdes con jamón.
Tortilla de calabacín.
Ensalada de tomate natural.
Manzana.
Pan.

DESAYUNO 11

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate

COMIDA

Paella valenciana.
Ensalada variada (lechuga, tomate, espárragos, atún).
Melón.
Pan integral.

MERIENDA

Bocadillo de chorizo.

CENA

Repollo rehogado.
Pescadilla a la bilbaina.
Ensalada de tomate.
Ciruelas.
Pan integral.

DESAYUNO 12

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Pisto manchego.
Palometa al horno.
Ensalada de lechuga.
Piña natural.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Crema de verduras.
Sandwich de jamón y queso.
Tomate natural.
Kiwi.
Pan.

DESAYUNO 13

Leche con Cola-Cao
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Sopa de pescado.
Tortilla de patatas.
Ensalada de pepino y tomate.
Plátano.
Pan.

COMIDA 16

Macarrones gratinados.
Tortilla de gambas.

Ensalada de lechuga.
Ciruelas.
Pan.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Crema de zanahorias.
Filete de pavo a la plancha.
Ensalada de tomate.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 17

Leche con Cola-Cao.
Cereales.

COMIDA

Judías blancas guisadas con verduras.
Lomos de bacalao al horno.
Ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Sandía.
Pan.

MERIENDA

Torta de manteca.
Chocolate.

CENA

Acelgas con patatas.
Fiambre variado (queso, jamón serrano, jamón cocido).
Tomate natural.
Melocotón.
Pan.

DESAYUNO 18

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías verdes con tomate.
Pollo asado.
Patatas fritas.
Melón.
Pan integral.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Sopa juliana.
Filete de halibut en salsa.
Ensalada de lechuga.
Pera.
Pan integral.

DESAYUNO 19

Leche con Cola-Cao.
Magdalenas.

COMIDA

Aroz a la cubana.
Escalopines de salmón al horno.
Ensalada de pepino.
Piña natural.
Pan.

MERIENDA

Macedonias de frutas frescas.

CENA

Menestra de verduras.
Hamburguesas caseras.
Ensalada de tomate natural.
Kiwi.
Pan.

DESAYUNO 20

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

COMIDA

Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate, atún, huevo cocido).
Chuletas de cordero a la plancha.
Lechuga.
Plátano.
Pan.

COMIDA 23

Salmorejo.
Chuleta de cerdo al horno.
Ensalada de lechuga.
Melón.
Pan.

MERIENDA

Bocadillo de queso.

CENA

Hervido (judías verdes, patata, zanahoria).
Filetes de lenguado en salsa.
Ensalada de tomate.
Plátano.
Pan.

DESAYUNO 24

Leche con Cola-Cao.
Galletas. Mermelada.

COMIDA

Judías pintas guisadas con verduras.
Filete de trucha al horno.
Ensalada de lechuga.
Sandía.
Pan.

MERIENDA

Yogur.

CENA

Espinacas con jamón.
Salchichas de pollo.
Tomate natural.
Ciruelas.
Pan.

DESAYUNO 25

Leche con Cola-Cao.
Bizcocho.

COMIDA

Sopa de marisco.
Albóndigas de ternera.
Kiwi.
Pan integral.

MERIENDA

Batido de leche.
Galletas.

CENA

Crema de puerros.
Tortilla de atún.
Ensalada de tomate natural.
Manzana.
Pan integral.

DESAYUNO 26

Leche con Cola-Cao
Cereales.

COMIDA

Guisantes con jamón.
Huevo frito.
Patatas fritas.
Melocotón.
Pan.

MERIENDA

Macedonia de frutas frescas.

CENA

Coliflor rehogada.
Bocapizzas de chorizo.
Pera.
Pan.

DESAYUNO 27

Leche con Cola-Cao
Tostadas de aceite y tomate.

COMIDA

Espaguetis a la carbonara.
Pescadilla en salsa.
Plátano.
Pan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>COMIDA 30</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, queso, toma natural, jamón cocido)   </p> <p>Croquetas caseras de pescad   </p> <p>Ensalada de lechuga.</p> <p>Plátano </p> <p>Pan. </p> <p>MERIENDA</p> <p>Magdalenas.    </p> <p>Chocolate. </p> <p>CENA</p> <p>Menestra de verduras.</p> <p>Cinta de lomo fresca.</p> <p>Tomate natural.</p> <p>Pera.</p> <p>Pan. </p>				

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. 

