

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1 FESTIVO
Lunes 4 Crema de calabacín con picatostes (1),(2) Cinta de lomo empanada (1),(3) Ensalada de tomate Agua, pan integral (1) y fruta*	Martes 5 Judías verdes con patata Atún a la murciana (4),(10) Agua, pan (1) y fruta*	Miércoles 6 Sopa de cocido con fideo integral (1),(3),(10),(12) Cocido completo Repollo Agua, pan integral (1) y fruta*	Jueves 7 Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de maíz y tomate Agua, pan (1) y fruta*	Viernes 8 Judías blancas guisadas Tortilla de jamón (2),(3) Lechuga zanahoria y aceituna Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 11 Arroz con pollo y setas Filete de aguja de cerdo a la plancha Ensalada de frutos secos (7) Agua, pan integral (1) y fruta*	Martes 12 Fideuá de la huerta (1),(3),(10),(12) Bacalao en salsa veronica (4) Agua, pan (1) y fruta*	Miércoles 13 Pisto manchego Huevos fritos (3) Patatas Agua, pan integral (1) y fruta*	Jueves 14 Crema de verduras Pollo taquedado al estilo cajún Arroz integral Agua, pan (1) y fruta*	Viernes 15 FESTIVO
Lunes 18 DIA DEL CELIACO Crema de zanahoria Merluza al horno con aceite y pimentón (4) Lechuga aceituna y maíz Agua, pan integral (1) y fruta*/yogur natural (2)	Martes 19 Patatas dos salsas (2),(3) Pollo al ajillo Ensalada de pepino y tomate Agua, pan (1) y fruta*	Miércoles 20 Paella mixta (4),(5),(6) Garbanzos al curry Agua, pan integral (1) y fruta*	Jueves 21 Sopa de fideos integrales (1),(3),(10),(12) Albóndigas a la jardinera (1),(2),(3) Cous cous (1),(10),(12) Agua, pan (1) y fruta*	Viernes 22 Guisantes con jamón Tortilla de patata (2),(3) Lechuga espárragos y maíz Agua, pan integral (1) y fruta*/yogur natural (2)
Lunes 25 Macarrones con tomate y queso (1),(2),(3),(10),(12) Filete de sajonia Lechuga pepino y zanahoria Agua, pan integral (1) y fruta*	Martes 26 Ensalada campera (3),(4),(14) Salchichas de pollo en salsa rubia Agua, pan (1) y fruta*	Miércoles 27 Lentejas castellanas (1) Calamares en salsa (5) con arroz integral Agua, pan integral (1) y fruta*	Jueves 28 Gazpacho Judías pintas a la boloñesa con quinoa (1),(10) Agua, pan (1) y fruta*	Viernes 29 Arroz tres delicias (3) Revuelto de queso (2),(3) Tomate al orégano Agua, pan integral (1) y fruta*

Recomendador de cenas



PRIMEROS PLATOS

COMIDA

Pasta / Arroz
Legumbres
Verduras

CENA

Verdura o Legumbres
Verdura o pasta/arroz
Legumbres o pasta/arroz



GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz
Legumbres
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Verduras
Pasta / Arroz, patata o legumbres



SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo
Legumbres

CENA

Pescado, huevo o legumbres
Huevo, carne o legumbres
Carne, pescado o legumbres
Huevo, carne o pescado



POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lacteos