

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Ensalada de pasta (1,(2),(3),(4),(10),12) Merluza en salsa verde (3,4) Agua, pan integral (1) y fruta*	Alubias blancas guisadas Huevos fritos (3) Patata bastón Agua, pan (1) y fruta*	Crema de calabaza con picatostes (1) Pollo asado con tomillo Pimientos asados Agua, pan integral (1) y fruta*	Arroz manchego Garbanzos con picadillo Agua, pan (1) y fruta*	Salmorejo cordobés (1,(3),14) Albóndigas en salsa (1,(2),3) Arroz integral Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Macarrones integrales a la boloñesa (1,(2),(3),(10),12) Boquerones rebozados (1,(4),(10),12) Lechuga zanahoria y aceituna Agua, pan integral (1) y fruta*	Paella de verduras Pollo yakitori (1,(9),10) Lechuga pepino y maíz Agua, pan (1) y fruta*	Crema de boniato y calabacín Magro con tomate Arroz integral Agua, pan integral (1) y fruta*	Judías verdes con jamón Tortilla de atún (2,(3),4) Ensalada de tomate Agua, pan (1) y fruta*	Ensaladilla olivier (2,(3),4) Empanada vegetal (1,(2),(3),(10),12) Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada de garbanzos Revuelto de jamón (2,3) Lechuga aceituna y maíz Agua, pan integral (1) y fruta*	Arroz negro con alioli (2,(3),(4),(5),6) Judías pintas salteadas con verduras y pavo Agua, pan (1) y fruta*	Gazpacho (1,14) San Jacobos (1,(2),(3),(7),(8),(9),(10),12) Lechuga huevo y atún (3,4) Agua, pan integral (1) y fruta*	Ensalada campera (3,(4),14) Bacalao a la roteña (4) Agua, pan (1) y fruta*	Tortiglioni con salsa de queso (1,(2),(3),(10),12) Retaburguer gourmet (1,(2),(3),(10),12) Patatas chips Agua, pan (1) y helado (2)
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3

# 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  
Lácteos