

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Ensalada de pasta (2R) Merluza en salsa verde  Agua y fruta (1R)*	Alubias blancas guisadas (2R) Huevos fritos  Agua y fruta (1R)*	Crema de calabaza (2R) Pollo asado con tomillo Pimientos asados Agua y fruta (1R)*	Arroz manchego (2R) Revuelto de picadillo  Agua y fruta (1R)*	Salmorejo cordobés (1R) Albóndigas en salsa Arroz integral (1R) Agua y fruta (1R)*
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Macarrones integrales a la boloñesa (2R) Boquerones asados Lechuga zanahoria y aceituna Agua y fruta (1R)*	Paella de verduras (2R) Pollo asado Lechuga pepino Agua y fruta (1R)*	Crema de boniato y calabacín (2R) Magro con tomate  Agua y fruta (1R)*	Judías verdes con jamón (2R) Tortilla de atún Ensalada de tomate Agua y fruta (1R)*	Ensaladilla olivier (2R) Lomo a la plancha  Agua y fruta (1R)*
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada de garbanzos (2R) Revuelto de jamón Lechuga aceituna Agua y fruta (1R)*	Arroz negro con alioli (2R) Salteado de verduras y pavo  Agua y fruta (1R)*	Gazpacho (1R) Pollo asado Lechuga huevo y atún Agua, pan (1R) y fruta (1R)*	Ensalada campera (2R) Bacalao a la roteña  Agua y fruta (1R)*	Tortiglioni con salsa de queso (2R) Hamburguesa  Agua y Helado (1R)*
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 integral  
Legumbres  
Verduras

### CENA

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



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz integral  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz integral, patata enfriada  
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 Entera

### CENA

Fruta Entera  
Lácteos