

Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
	Cumpleaños de la Virgen Macarrones integrales a la napolitana (2R) Jamonicitos de pollo asados Agua y fruta*(1R)	Pastel de patata con picadillo de chorizo (2R) Merluza con verduras Agua y fruta*(1R)	Ensalada de alubias ECO (2R) Filete de sajonia a la plancha Lechuga, zanahoria y maíz Agua y fruta*(1R)	Crema de brócoli (2R) Tortilla francesa Gajos de tomate a las finas hierbas Agua y yogur natural (0,5R)
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Cumpleaños del Papa Ensalada de lentejas con pollo (2R) Revuelto de jamón Escarola con pasas Agua y fruta*(1R)	Crema de calabacín (2R) Albóndigas en salsa Arroz blanco (0,5R) Agua y yogur natural (0,5R)	Arroz tres delicias (2R) Bacalao en salsa veronica con pimientos Agua y fruta*(1R)	Patatas alioli (2R) Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga, cebolla y aceitunas Agua y fruta*(1R)	Pasta en salsa rústica (1,5R) Carne a la boloñesa (0,5) Agua y fruta*(1R)
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Crema de verduras (0,5R) Pollo al chilindrón Patatas fritas (1,5R) Agua y fruta*(1R)	Ensalada campera (2R) Cerdo en salsa Ensalada de tomate Agua y fruta*(1R)	Guisantes zamoranos (1R) Tortilla de patata (1R) Lechuga maíz y pepino Agua y fruta*(1R)	Paella valenciana (2R) Salmón al horno con calabacín Agua y fruta*(1R)	Pasta a la arrabiata (2R) Ensalada de garbanzos con huevo y verduras (0,5R) Agua y yogur natural (0,5R)
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
Coliflor rehogada Ragout de ternera en salsa patatas chips (1R) Agua, pan (1R) y fruta*(1R)	San Miguel, San Gabriel y San Rafael Garbanzos a la riojana (2R) Cinta de lomo con salsa Champiñones salteados Agua y fruta*(1R)	Arroz con magro (2R) Atún a la murciana con pimientos Agua y fruta*(1R)		

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

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