



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz caldoso
Mero empanado
Ensalada mixta
Fruta natural variada
Flan de vainilla

Kcal:604 Prot:23 Lip:46 HC:74 Kcal:718 Prot:19 Lip:15 HC:99

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Salmorejo
Boquerones
Ensalada
Fruta natural variada
Mousse de avellana

Kcal:606 Prot:37 Lip:22 HC:84 Kcal:614 Prot:29 Lip:32 HC:61

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Macarrones al ajo
perejil/tomate
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada
Natillas caseras

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada
Tarta de fresa

Risotto
Acedías
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo/Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada
Manzanas al horno

Kcal:755 Prot:22 Lip:45 HC:84 Kcal:639 Prot:25 Lip:30 HC:87 Kcal:579 Prot:25 Lip:18 HC:69 Kcal:664 Prot:28 Lip:31 HC:79 Kcal:587 Prot:25 Lip:22 HC:66

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Salmón al horno
Ensalada
Fruta natural variada
Tiramisú

Espaguetis a la napolitana
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada
Bizcocho de limón

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella mixta
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada
Peras al vino

Kcal:608 Prot:13 Lip:31 HC:80 Kcal:706 Prot:26 Lip:36 HC:89 Kcal:742 Prot:30 Lip:29 HC:82 Kcal:597 Prot:27 Lip:18 HC:64 Kcal:652 Prot:29 Lip:24 HC:77

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas con chocos
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada
Crema catalana

Ensalada de pasta
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada
Tarta de chocolate

Sopa/Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Ensaladilla/Arroz tres delicias
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada
Tarta de hojaldre

Kcal:673 Prot:21 Lip:33 HC:79 Kcal:681 Prot:30 Lip:36 HC:81 Kcal:615 Prot:22 Lip:24 HC:94 Kcal:619 Prot:28 Lip:25 HC:70 Kcal:689 Prot:21 Lip:34 HC:92

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Gazpacho
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Pasta especial con tomate
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t
Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Salmón al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas con chocos
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

Pasta aliñada
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t - Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Salmorejo
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Macarrones al ajo
perejil/tomate
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella s/t
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t-
Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Salmón al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Espaguetis con tomate
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas con chocos
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

Ensalada de pasta
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t- Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

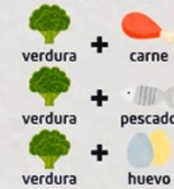
Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Salmorejo
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Pasta especial con tomate
Alitas de pollo
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella s/t
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t-
Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Salmón al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Carne mechada
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas con chocos
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Ternera en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

Pasta aliñada
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t- Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Salmorejo
Filetes rusos
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Macarrones al ajo
perejil/tomate
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Carne mechada
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella s/t
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t-
Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Pavo al curry
Ensalada
Fruta natural variada

Espaguetis a la napolitana
Carne mechada
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Carne con tomate
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas guisadas
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

Ensalada de pasta
Lomo a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t- Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Coliflor a la gallega
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Salmorejo
Filetes rusos
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13
Macarrones al ajo
perejil/tomate
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

MARTES 14
Casquete
Carne mechada
Ensalada
Fruta natural variada

MIÉRCOLES 15
Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

JUEVES 16
Paella s/t
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta natural variada

VIERNES 17
Sopa de picadillo s/t-
Gazpacho
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Chuletas en salsa
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas con chorizo
Pavo al curry
Ensalada
Fruta natural variada

Espaguetis a la napolitana
Carne mechada
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Carne con tomate
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas guisadas
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

Ensalada de pasta
Lomo a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t- Gazpacho
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

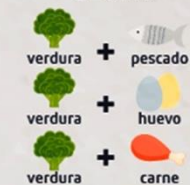
Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Crema de calabacín Filetes de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz caldoso Mero empanado Ensalada mixta Fruta natural variada
Kcal:604 Prot:23 Lip:46 HC:74 Kcal:718 Prot:19 Lip:15 HC:99				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas Filetes de pollo en salsa Patatas asadas Fruta natural variada	Sopa de fideos Pescadito frito Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Kcal:606 Prot:37 Lip:22 HC:84 Kcal:614 Prot:29 Lip:32 HC:61				

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Patatas guisadas Pollo al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Acedías Ensalada Fruta natural variada	Sopa de picadillo Carne en salsa Guisantes saltados Fruta natural variada
Kcal:695 Prot:22 Lip:35 HC:84 Kcal:639 Prot:25 Lip:30 HC:87 Kcal:579 Prot:25 Lip:18 HC:69 Kcal:644 Prot:28 Lip:31 HC:79 Kcal:587 Prot:25 Lip:22 HC:66				

MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Lentejas Bacalao al horno Ensalada Fruta natural variada	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta natural variada
Kcal:588 Prot:13 Lip:29 HC:80 Kcal:666 Prot:26 Lip:26 HC:83 Kcal:742 Prot:30 Lip:29 HC:82 Kcal:597 Prot:27 Lip:18 HC:64 Kcal:652 Prot:29 Lip:24 HC:77			

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Patatas guisadas Filetes de pavo a la plancha Menestra Fruta natural variada	Garbanzos con calabaza Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Coditos con tomate Pez espada a la plancha Judías verdes Fruta natural variada	Sopa Filetes Rusos Zanahorias baby Fruta natural variada	Arroz tres delicias Pollo en salsa Patatas fritas Fruta natural variada
Kcal:673 Prot:21 Lip:33 HC:79 Kcal:641 Prot:30 Lip:33 HC:81 Kcal:625 Prot:22 Lip:25 HC:94 Kcal:619 Prot:28 Lip:25 HC:70 Kcal:689 Prot:21 Lip:34 HC:92				

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Sopa s/t
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Pasta especial con tomate
Totilla francesa
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Lomo a la plancha
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas
Merluza al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas guisadas
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Sopa s/t
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Pasta especial con tomate
Totilla francesa
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Lomo a la plancha
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas
Merluza al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Espaguetis con tomate
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas guisadas
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

pasta/arroz + carne
 pasta/arroz + pescado
 pasta/arroz + huevo
 verdura + carne
 verdura + pescado
 verdura + huevo
 legumbres + carne
 legumbres + pescado
 legumbres + huevo
 verdura + pescado
 verdura + huevo
 verdura + carne
 fruta
 lácteo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

FESTIVO

Crema de calabacín
Filetes de pavo en salsa
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Mero a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Lentejas estofadas
Filetes de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta natural variada

Sopa s/t
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Pasta especial con tomate
Alitas de pollo
Pisto
Fruta natural variada

Cascote
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Pollo al horno
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Paella
Acedías a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Sopa de picadillo s/t
Carne en salsa
Guisantes saltados
Fruta natural variada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Crema de verduras
Lomo a la plancha
Champiñones al ajillo
Fruta natural variada

Lentejas
Merluza al horno
Ensalada
Fruta natural variada

Espaguetis con tomate
Carne mechada
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Alubias con acelgas
Merluza a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Paella s/t
Jamoncitos de pollo
Ensalada mixta
Fruta natural variada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Patatas guisadas
Filetes de pavo a la plancha
Menestra
Fruta natural variada

Garbanzos con calabaza
Ternera en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate
Pez espada a la plancha
Judías verdes
Fruta natural variada

Sopa s/t
Filetes Rusos
Zanahorias baby
Fruta natural variada

Arroz tres delicias s/t
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta natural variada

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

pasta/arroz + carne
 pasta/arroz + pescado
 pasta/arroz + huevo
 verdura + carne
 verdura + pescado
 verdura + huevo
 legumbres + carne
 legumbres + pescado
 legumbres + huevo
 verdura + pescado
 verdura + huevo
 verdura + carne
 fruta
 lácteo