



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				NO LECTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa Menestra Fruta natural variada Tiramisú	Arroz negro con Alioli Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada Flan de coco	Alubias con chorizo Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Pez espada a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada Manzanas al horno
Kcal:609 Prot:37 Lip:25 HC:79	Kcal:631 Prot:35 Lip:12 HC:89	Kcal:757 Prot:29 Lip:31 HC:87	Kcal:710 Prot:44 Lip:26 HC:88	Kcal:654 Prot:27 Lip:18 HC:94

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones al ajo perejil Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada Mousse de chocolate	Patatas con verduras Calamares fritos Ensalada Fruta natural variada Natillas con galletas	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas gratinadas Fruta natural variada	Paella de marisco Tortilla de patatas Ensalada de pimientos Fruta natural variada Peras al vino
Kcal:682 Prot:34 Lip:28 HC:70	Kcal:627 Prot:30 Lip:15 HC:89	Kcal:568 Prot:18 Lip:23 HC:67	Kcal:643 Prot:36 Lip:17 HC:79	Kcal:753 Prot:21 Lip:24 HC:104

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de picadillo Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo al roquefort Judías verdes Fruta natural variada Tarta de chocolate	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta natural variada Flan de nata	Tallarines fritos con ternera Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada Arroz con leche
Kcal:535 Prot:30 Lip:27 HC:63	Kcal:661 Prot:33 Lip:31 HC:73	Kcal:581 Prot:28 Lip:25 HC:80	Kcal:776 Prot:36 Lip:42 HC:74	Kcal:606 Prot:20 Lip:18 HC:89

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto con Jamón york Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Cerdo agridulce Zanahorias baby Fruta natural variada Bizcocho de almendras	Crema de puerros San Jacobo Ensalada Fruta natural variada Mousse de limón	Espirales con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz con chocos Salmón al horno Ensalada mixta Fruta natural variada Pudding
Kcal:649 Prot:31 Lip:23 HC:88	Kcal:787 Prot:36 Lip:39 HC:77	Kcal:680 Prot:35 Lip:32 HC:66	Kcal:595 Prot:30 Lip:24 HC:80	Kcal:630 Prot:32 Lip:22 HC:70



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

NO LECTIVO

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

Lentejas estofadas  
Filetes de pollo a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Merluza en salsa  
Menestra  
Fruta natural variada

Arroz negro con Alioli  
Huevos fritos  
Patatas fritas  
Fruta natural variada

Alubias con chorizo  
Lomo a la plancha  
Champiñones al ajillo  
Fruta natural variada

Crema de verduras  
Pez espada a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Pasta especial con tomate  
Carne con tomate  
Patatas al horno  
Fruta natural variada

Puchero  
Carne mechada  
Panaché de verduras  
Fruta natural variada

Patatas con verduras  
Chuletas en salsa  
Ensalada  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo  
Berenjenas salteadas  
Fruta natural variada

Paella  
Tortilla de patatas  
Ensalada de pimientos  
Fruta natural variada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Sopa de arroz  
Ternera a la jardinera  
Guisantes salteados  
Fruta natural variada

Garbanzos con espinacas  
Filetes de pollo a la plancha  
Judías verdes  
Fruta natural variada

Arroz tres delicias  
Merluza al horno  
Ensalada  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Huevos fritos  
Pisto  
Fruta natural variada

Crema de calabacín  
Bacalao con tomate  
Patatas al vapor  
Fruta natural variada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Patatas guisadas  
Revuelto con Jamón york  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Cerdo agridulce  
Zanahorias baby  
Fruta natural variada

Crema de puerros  
Lomo adobado  
Ensalada  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Taquitos de pollo en salsa  
Champiñones  
Fruta natural variada

Arroz con chocos  
Salmón al horno  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

NO LECTIVO

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

Lentejas estofadas  
Filetes de pollo a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa  
Menestra  
Fruta natural variada

Arroz con pollo  
Huevos fritos  
Patatas fritas  
Fruta natural variada

Alubias con chorizo  
Lomo a la plancha  
Champiñones al ajillo  
Fruta natural variada

Crema de verduras  
Pez espada a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Macarrones al ajo perejil  
Carne con tomate  
Patatas al horno  
Fruta natural variada

Puchero  
Carne mechada  
Panaché de verduras  
Fruta natural variada

Patatas con verduras  
Chuletas en salsa  
Ensalada  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo  
Berenjenas salteadas  
Fruta natural variada

Paella  
Tortilla de patatas  
Ensalada de pimientos  
Fruta natural variada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Sopa de picadillo  
Lomo en salsa  
Guisantes salteados  
Fruta natural variada

Garbanzos con espinacas  
Filetes de pollo a la plancha  
Judías verdes  
Fruta natural variada

Arroz tres delicias  
Merluza al horno  
Ensalada  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Huevos fritos  
Pisto  
Fruta natural variada

Crema de calabacín  
Bacalao con tomate  
Patatas al vapor  
Fruta natural variada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Patatas guisadas  
Revuelto con Jamón york  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Cerdo agridulce  
Zanahorias baby  
Fruta natural variada

Crema de puerros  
Lomo adobado  
Ensalada  
Fruta natural variada

Espirales con tomate  
Taquitos de pollo en salsa  
Champiñones  
Fruta natural variada

Arroz con chocos  
Salmón al horno  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

NO LECTIVO

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

Lentejas estofadas  
Filetes de pollo a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Merluza en salsa  
Menestra  
Fruta natural variada

Arroz con pollo  
Ternera en salsa  
Patatas fritas  
Fruta natural variada

Alubias con chorizo  
Lomo a la plancha  
Champiñones al ajillo  
Fruta natural variada

Crema de verduras  
Pez espada a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Pasta especial con tomate  
Carne con tomate  
Patatas al horno  
Fruta natural variada

Puchero  
Carne mechada  
Panaché de verduras  
Fruta natural variada

Patatas con verduras  
Chuletas en salsa  
Ensalada  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo  
Berenjenas salteadas  
Fruta natural variada

Paella  
Merluza al ajo perejil  
Ensalada de pimientos  
Fruta natural variada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Sopa de arroz  
Ternera a la jardinera  
Guisantes salteados  
Fruta natural variada

Garbanzos con espinacas  
Filetes de pollo al roquefort  
Judías verdes  
Fruta natural variada

Arroz tres delicias  
Merluza al horno  
Ensalada  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Lomo en salsa castellana  
Pisto  
Fruta natural variada

Crema de calabacín  
Bacalao con tomate  
Patatas al vapor  
Fruta natural variada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Patatas guisadas  
Filetes de pavo a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta natural variada

Lentejas estofadas  
Cerdo agridulce  
Zanahorias baby  
Fruta natural variada

Crema de puerros  
Lomo adobado  
Ensalada  
Fruta natural variada

Pasta especial con tomate  
Taquitos de pollo en salsa  
Champiñones  
Fruta natural variada

Arroz con chocos  
Salmón al horno  
Ensalada mixta  
Fruta natural variada





### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>NO LECTIVO</b>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Espaguetis boloñesa Magro de cerdo en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias con chorizo Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones al ajo perejil Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Chuletas en salsa Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas gratinadas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada de pimientos Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de picadillo Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo al roquefort Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Lomo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Tallarines fritos con ternera Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Alitas de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto con Jamón york Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Cerdo agridulce Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros San Jacobo Ensalada Fruta natural variada	Espirales con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural variada



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA



#### CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				NO LECTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Espaguetis boloñesa Magro de cerdo en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias con chorizo Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones al ajo perejil Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Chuletas en salsa Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas gratinadas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada de pimientos Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de picadillo Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo al roquefort Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Lomo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Tallarines fritos con ternera Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Alitas de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto con Jamón york Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Cerdo agridulce Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros San Jacobo Ensalada Fruta natural variada	Espirales con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural variada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>NO LECTIVO</b>

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Espaguetis con tomate Merluza en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Pez espada a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada
Kcal:609 Prot:37 Lip:25 HC:79	Kcal:618 Prot:34 Lip:11 HC:87	Kcal:742 Prot:28 Lip:30 HC:85	Kcal:695 Prot:43 Lip:26 HC:86	Kcal:654 Prot:27 Lip:18 HC:94

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones al ajo perejil Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Calamares fritos Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas gratinadas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada
Kcal:682 Prot:34 Lip:28 HC:70	Kcal:627 Prot:30 Lip:15 HC:89	Kcal:568 Prot:18 Lip:23 HC:67	Kcal:643 Prot:36 Lip:17 HC:79	Kcal:746 Prot:21 Lip:23 HC:103

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de picadillo Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta natural variada	Tallarines con tomate Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada
Kcal:535 Prot:30 Lip:27 HC:63	Kcal:647 Prot:33 Lip:30 HC:72	Kcal:581 Prot:28 Lip:25 HC:80	Kcal:761 Prot:36 Lip:41 HC:72	Kcal:606 Prot:20 Lip:18 HC:89

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros San Jacobo Ensalada Fruta natural variada	Espirales con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural variada
Kcal:649 Prot:31 Lip:23 HC:88	Kcal:771 Prot:36 Lip:39 HC:75	Kcal:680 Prot:35 Lip:32 HC:66	Kcal:595 Prot:30 Lip:24 HC:80	Kcal:618 Prot:31 Lip:21 HC:69

**RECOMENDADOR DE CENAS**

COMIDA	CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>NO LECTIVO</b>

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Merluza en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Pez espada a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta especial con tomate Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Lomo plancha Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas salteadas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de arroz Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros Lomo adobado Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz caldos Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural variada

**RECOMENDADOR DE CENAS**

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>NO LECTIVO</b>

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Espaguetis con tomate Merluza en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Pez espada a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones al ajo perejil Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Lomo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas salteadas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de picadillo Lomo en salsa Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas Revuelto Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Magro de cerdo con salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros Lomo adobado Ensalada Fruta natural variada	Espirales con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural variada

**RECOMENDADOR DE CENAS**

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



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES 1</b>
				<b>NO LECTIVO</b>

<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
Lentejas estofadas Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Merluza en salsa Menestra Fruta natural variada	Arroz con pollo Ternera en salsa Patatas fritas Fruta natural variada	Alubias Lomo a la plancha Champiñones al ajillo Fruta natural variada	Crema de verduras Pez espada a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada

<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
Pasta especial con tomate Carne con tomate Patatas al horno Fruta natural variada	Puchero Carne mechada Panaché de verduras Fruta natural variada	Patatas con verduras Lomo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo Berenjenas salteadas Fruta natural variada	Paella Merluza al ajo perejil Ensalada Fruta natural variada

<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
Sopa de arroz Ternera a la jardinera Guisantes salteados Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de pollo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Lomo en salsa Pisto Fruta natural variada	Crema de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada

<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
Patatas guisadas Filetes de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada	Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Crema de puerros Lomo adobado Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Taquitos de pollo en salsa Champiñones Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural variada

**RECOMENDADOR DE CENAS**

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