

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25 Ceditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Pasta con Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Filete de Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Cinta de Lomo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Patatas Guisadas con Chorizo
Ternera al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Arroz Campesina
Salchichas de Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

23 Salteado de Verduras
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Coditos al Gratén
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

3 Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

4 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Pasta con Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Delicias de Bacalao
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

23 Salteado de Verduras
Limanda al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25 Cuditos al Gratén
Jurel al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

28



mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Lentejas Estofadas con Verduras Alitas de Pollo al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Fideuá de Pescado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
7 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	8 Judías Pintas Estofadas Limanda a la Gallega Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	9 Crema de Calabaza Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	10 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Garbanzos Encebollados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Natillas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14 Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	15 Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	17 Estofado de Patatas con Verduras Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
21 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Potaje de Garbanzos con Espinacas Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	23 Salteado de Verduras Ternera al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	25 Coditos al Gratén Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Natillas Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Crema de Verduras
Alitas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

3 Pasta Sin Gluten con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Judías Pintas Estofadas
Limanda a la Gallega
Zanahorias al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabaza
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Pasta Sin Gluten con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Brocoli Salteado
Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15 Arroz con Verduras
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 Estofado de Patatas con Verduras
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Salteado de Verduras
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Pasta Sin Gluten al Gratén
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Natillas
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



mediterránea