

Lunes

2 Judías Verdes Salteadas con Patatas
Merluza al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

9 Lentejas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

16 Guisantes Encebollados
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

23 Macarrones Integrales al Ajillo
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

30 Guisantes a la Sevillana
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Martes

3 Crema de Calabacín y Puerro
Alubias Pintas Estofadas
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

10 Arroz Meloso con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

17 Patatas Riojanas
Albóndigas de Merluza al Ajillo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

24 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral



Miércoles

4 Arroz Blanco con Tomate
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

11 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

18 Brócoli Guisado
Alubias Blancas Suaves
Calabaza en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

25 Borraja con Patatas
Lomo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan



Jueves

5 Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Yogur de soja
Pan Integral

12 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Abadejo Ajoarriero
Pimientos Rojos Asados
Yogur de soja
Pan Integral

19 Sopa de la Huerta con Verduras ECO
Estofado de Ternera
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Yogur de soja
Pan Integral

26 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur de soja
Pan Integral



Viernes

6 Macarrones Integrales al Ajillo
Pollo Asado a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

13 Guiso de Menestra
Lomo Asado a la Gallega
Patatas Dado
Macedonia Casera
Pan

20 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos en Salsa Española
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

27 Guiso de Lentejas
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan