

## Lunes

**5** Arroz Campesina  
Abadejo Asado  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**12** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Guisantes con Ajo y Perejil  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**19** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**26** Crema de Calabacín  
Merluza Rebozada  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

**6** Garbanzos con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a la Cubana  
Palometa Asada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**20** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**27** Puchero de Garbanzos  
Abadejo Asado  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Miércoles

**7** Gazpacho  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**14** Crema Parmentiere  
Bacalao en Salsa de Tomate  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**21** Arroz al Curry  
Merluza al Horno  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

**28** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Jueves

1



FESTIVO

**8** Lentejas Caseras  
Palometa al Horno  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**15** Macarrones con Tomate y Queso  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**22** Macarrones en Salsa Provenzal  
Tortilla Francesa  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**29** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

**9** Espirales con Tomate  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**16** Garbanzos Guisados  
Tortilla de Patata  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**23** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

**30** Macarrones Caseros  
Tortilla Francesa  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea