

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

1º Sopa de pescado
2º Albóndigas mixtas
G: Patatas al horno
Fruta variada

4

1º Crema de espinacas
2º Cinta de lomo adobada
G: Pasta salteada
Fruta variada o yogur
Pan integral

5

1º Garbanzos estofados
2º Revuelto de bacalao
G: Zanahorias salteadas
Fruta variada

8

Día Vegetariano

1º Ensalada completa
2º Canelones de espinacas
G: Tomates asados
Bizcocho o Fruta variada

9

1º Alubias guisadas
2º Pechuga de pollo empanada
G: Ensalada
Fruta variada

Menu ECO

1º Espaguetis ecológico con salsa de tomate
2º Merluza a la portuguesa
G: Salteado de verduras ecológicas
Fruta ecológica
Pan integral

12

1º Arroz 3 delicias
2º Lomo asado en su jugo
G: Puré de zanahoria
Fruta variada

15

Día Vegetariano

1º Lentejas con verduritas
2º Huevos gratinados con bechamel
G: Tomates a la provenzal
Flan o fruta variada

16

1º Patatas a la riojana
2º Pavo en su jugo
G: Judías verdes salteadas
Fruta variada

18

1º Macarrones con tomate
2º Strogonof
G: Zanahorias
Fruta variada o yogur
Pan integral

19

1º Ensalada Nicoise
2º Fideua de pescado
G: Puré de patata
Fruta variada

22

Día Vegetariano

1º Crema de calabacín
2º Pasta con verduras
G: Ensalada
Arroz con leche o Fruta variada

23

1º Garbanzos estofados
2º Huevos revueltos con bacalao y calabacín
G: Tomates aliñados
Fruta variada

25

Menu ECO

1º Pasta ECO en salsa de tomate
2º Delicias de bacalao
G: Calabacín ecológico
Fruta ecológica
Pan integral

26

1º Ensalada mediterránea con atún
2º Lomo de cerdo en salsa de mostaza
G: Puré de boniato
Yogur o fruta variada

29

Día Vegetariano

1º Crema de calabaza
2º Huevos revueltos con queso
G: Verduras salteadas
Fruta variada

30

Jornada Francesa

1º Vichyssoise
2º Petit salé aux lentilles
G: Ensalada
Bizcocho/ Fruta variada



Dietista-Nutricionista:
Ana Chamosa Junquera
N.º Colegiado: MAD000690