

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Garbanzos al estilo casero 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Espaguettis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas al estilo casero 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz blanco hervido (*) 
	Macarrones con tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de judía verde y zanahoria (*) 
Tortilla francesa con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con verduras 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguettis con tomate 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

OCT 2024 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSÁCEAS



LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con verduras 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacaladilla a la plancha con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con verduras 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento) 	Arroz blanco hervido (*)
	Macarrones con tomate (*)	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Bacaladilla a la plancha Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate (*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tilapia a la plancha con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones con tomate (*)	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de judía verde y zanahoria 
Tilapia a la plancha con lechuga y tomate 	Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con tomate (*)	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de zanahoria y patata	Judías blancas estofadas con chorizo 	Macarrones con tomate (*)	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Garbanzos al estilo casero 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
	Macarrones con tomate (*)	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate (*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones con tomate (*)	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate frito	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de judía verde y zanahoria 
Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y tomate 	Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con tomate (*)	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Crema de zanahoria y patata	Judías blancas estofadas con chorizo 	Macarrones con tomate (*)	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
En todos los menús se incluye agua y pan.				