

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**3**

Macarrones con salsa de tomate  
Filete de jurel al ajo-arriero  
Fruta fresca  
Pan

**4**

Garbanzos guisados  
Tortilla de patata y calabacín  
Yogur soja  
Pan

**5**

Arroz con verduras  
Magro de cerdo en salsa con  
vegetales  
Fruta fresca  
Pan

**6**

Lentejas con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Yogur soja  
Pan

**7**

Patatas guisadas con verduras  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca  
Pan

**10**

Sopa de pollo con arroz  
Cinta de lomo al horno  
Fruta fresca  
Pan

**11**

Crema de judías verdes y  
zanahoria  
Pechuga de pavo al horno con  
pimientos  
Yogur soja  
Pan

**12**

Guiso de alubias blancas con arroz  
Tortilla francesa  
Fruta fresca  
Pan

**13**

Espirales con calabacín y salsa de  
tomate  
Filete de merluza al horno con  
pimientos  
Yogur soja  
Pan

**14**

Estofado de lentejas con zanahoria  
Pechuga de pollo con miel y mostaza  
Fruta fresca  
Pan

**17**

Pasta con salsa de tomate  
Filete de atún en salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan

**18**

Garbanzos estofados con verduritas  
Cinta de lomo al horno  
Yogur soja  
Pan

**19**

Arroz con tomate  
Tortilla de patata y espinacas  
Fruta fresca  
Pan

**20**

Crema parmentier  
Estofado de pollo con verduras  
Yogur soja  
Pan

**21**

Lentejas a la hortelana  
Filete de merluza al horno con limón  
Fruta fresca  
Pan

**24**

Macarrones con atún y salsa de  
tomate  
Tortilla francesa  
Fruta fresca  
Pan

**25**

Alubias blancas guisadas con  
verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Yogur soja  
Pan

**26**

Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo al horno  
Fruta fresca  
Pan

**27**

Lentejas estofadas  
Estofado de cerdo a la jardinera  
Yogur soja  
Pan

**28**

Paella con verduras y pollo  
Filete de abadejo con calabacín,  
tomate y cebolla  
Fruta fresca  
Pan

**31**

Sopa de ave con arroz  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca  
Pan