


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				ENSALADA CÉSAR: lechuga romana, cherry, parmesano, aceituna negra, pollo rebozado, picatostes y mayonesa (1,3,6,7)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS
CENA				FUSSILI CON SALSA DE TOMATE	FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	GAZPACHO ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA Y QUESO CREMA (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO Y PAN (1,3,7) PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA (4) ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO PECHUGA DE POLLO CON SALSA CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA ABADEJO A LA ANDALUZA (1,4) BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR NATILLA (7)
CENA	Bacalao a la plancha con zanahoria, patata y guisantes fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso, aguacate y pepino fruta del tiempo	Tortilla de patata con ratatulle fruta del tiempo	Judía verde con patata + hamburguesa vegetal fruta del tiempo	Berenjenas rellenas de carne picada y arroz fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA VARIADA: lechuga, mezclum, maíz y cherry ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ AL CURRY FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE VARITAS DE MERLUZA (1,2,3,4,7) BULGUR CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA: lechuga, maíz, manzana, pepino, yogur sin lactosa, limón (7) ESTOFADO DE PAVO PATATA ASADA CON ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	PASTA CARBONARA SIN BACON (1,3,7) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, oliva, yogur sin lactosa (7), orégano y limón FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE LENTEJAS FIDEUÁ MIXTA (1,2,3,4,14) YOGUR (7)
CENA	Ensalada de patata con atún, tomate, cebolla y olivas fruta del tiempo	Burritos "mejicanos" de pollo y verduras fruta del tiempo	Verduras en tempura + salmón a la plancha con arroz fruta del tiempo	Pollo a la plancha con ensalada de quinoa, zanahoria y manzana fruta del tiempo	Puré de verduras + huevos a la plancha con patata frita fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	FARFALLE DE OTOÑO (1,3): pasta, cherry, aceitunas v albahaca REVUELTO DE HUEVO CON QUESO (3,7) JUDÍAS VERDES SALTEADAS FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO HERVIDO FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO HAMBURGUESA DE ATÚN (3,4) PATATA ASADA CON CREMA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA (7) VERDURAS SALTEADAS CON BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN (4) PIZZA (1,7) POSTRE LÁCTEO (7)
CENA	Pastel de merluza con brocoli y zanahoria fruta del tiempo	Pollo al horno con patata, cebolla y calabacín fruta del tiempo	Ensalada + crep de jamón y champiñones fruta del tiempo	Ensalada de pasta con queso y verdura fruta del tiempo	Tabulé con garbanzos fruta del tiempo
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA	ENSALADA CON MAÍZ CON HUEVO DURO (3) GNOCCHI CON SALSA DE QUESO (7) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE DE POLLO (1,3) PATATA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE MERLUZA AL HORNO (4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE: tomate, mozzarella, albahaca (7) LASAÑA CON CARNE DE TERNERA (1,3,7) YOGUR (7)
CENA	Croquetas de espinacas con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Revuelto de huevo y jamón con arroz y guisantes fruta del tiempo	Pollo a la plancha con champiñones y patata fruta del tiempo	Salchichas de ave con humus y crudités fruta del tiempo	Crema de espinacas y pera + torilla de patata fruta del tiempo

