



		MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
COMIDA		GAZPACHO	ENSALADA DE MANZANA	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	
CENA		ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR (7) Ensalada de arroz con atún y aguacate Fruta del tiempo	POLLO AL CURRI ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Brócoli y patata con huevos revueltos Fruta del tiempo	FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO Pavo a la plancha con quinoa con verduras Fruta del tiempo	
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA	ENSALADA PANZANELLA (1)	CREMA DE COLIFLOR Y COCO	ENSALADA GRIEGA (7)
	ARROZ A LA CUBANA	SALMÓN AL CHIMICHURRY(4)	LASAÑA DE CARNE DE TERNERA (1,3,7)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,10,14)	POLLO AL HORNO
	TORTILLA DE QUESO (3,7)	PURÉ DE PATATA	GELATINA	CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1)	PATATA AL HORNO
CENA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	Pollo a la plancha con guisantes y zanahoria Fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Lenguado al horno con calabacín y patata Fruta del tiempo	Ensalada + tostada integral con humus Fruta del tiempo	Albóndigas de pescado con cuscús y verduras Fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	ENSALADA CAPRESSE (7)	TRAMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4)	ENSALADA CÉSAR (1)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)
	PASTA AL PESTO ROJO (1,3,6,7,10)	PAELLA MIXTA (2,4,14)	MERLUZA A LA ROMANA (1,4)	PAVO AL CHILINDRÓN	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	CUSCÚS CON BRÓCOLI (1)	ARROZ PILAF	PATATA ASADA
CENA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	Vichyssoise + rape con patata y salsa de pimientos Fruta del tiempo	Pollo al horno con boniato y champiñones Fruta del tiempo	Gazpacho + huevos al horno con patata asada Fruta del tiempo	Tabulé con verduras y pasas Fruta del tiempo	"Burritos" de pollo con col lombarda Fruta del tiempo
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
COMIDA	ENSALADA DE MANZANA	HUMUS CON CRUDITÉS	MENÚ CHINO	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
	MACARRONES A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (1,6,12)	ENSALADA CHINA (6)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	PIZZA (1,7)
	FRUTA DEL TIEMPO	BULGUR HERVIDO (1)	ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6)	JUDÍA VERDE CON PATATA	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
	Rape a la plancha con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Puré de verduras + pavo con zanahoria hervida Fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso y aceitunas Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa + salchichas Fruta del tiempo
	LUNES 30				
COMIDA	ENSALADA TROPICAL				
	TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6,10)				
CENA	FRUTA DEL TIEMPO				
	Crema de calabacín con huevo duro y taquitos de jamón fruta del tiempo				

- 1  CEREALES CON GLUTEN
- 2  CRUSTACEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LACTEOS
- 8  FRUTOS SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  SULFITOS
- 13  ALTRAMUZ
- 14  MOLUSCOS