

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Puré de calabaza con huevo
Escalopines de pavo al ajillo
Papas fritas
Fruta

02

Crema de verduras con pollo
Merluza al horno con tomate
Ensalada mixta
Fruta ecológica

03

Puré de calabacín con ternera
Filete de pollo al ajillo
Pasta integral con albahaca
Yogur o fruta

04

Crema de alubias con pavo
Huevos con tomate y atún
Arroz integral
Fruta

07

Puré de puerros con merluza
Estofado de magro a la jardinera
Papas al horno
Fruta

08

Crema de lentejas con jamón
Tortilla de papas
Ensalada de queso
Fruta

09

Puré de calabaza y pollo
Abadejo al horno
Ensalada de maíz
Fruta ecológica

10

Crema de zanahorias y pavo
Ropa vieja
Papas a cuadros
Yogur o fruta

11

Puré de calabacín con huevo
Merluza en salsa de pimientos
Arroz integral con verduras
Fruta

22

Crema de verduras con merluza
Salteado de pollo al horno
Ensalada mixta
Fruta

23

Puré de guisantes y huevo
Merluza en salsa verde
Pasta integral al ajillo
Fruta ecológica

24

Puré de zanahorias y ternera
Pollo asado
Papas asadas al horno
Yogur o fruta

25

Crema de lentejas y jamón
Tortilla francesa
Ensalada de remolacha
Fruta

28

Puré de zanahorias con huevo
Lomo adobado plancha
Papas fritas
Fruta

29

Crema de verduras y pollo
Merluza asada
Espaguetis integrales con tomate
Fruta

30

Crema de garbanzos y jamón
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de queso
Fruta ecológica



Tiempo
de crear

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Puré de calabaza con huevo
Escalopines de pavo al ajillo
Papas fritas
Fruta

02

Crema de verduras con pollo
Merluza al horno con tomate
Ensalada mixta
Fruta ecológica

03

Puré de calabacín con ternera
Filete de pollo al ajillo
Pasta integral con albahaca
Yogur o fruta

04

Crema de alubias con pavo
Huevos con tomate y atún
Arroz integral
Fruta

07

Puré de puerros con merluza
Estofado de magro a la jardinera
Papas al horno
Fruta

08

Crema de lentejas con jamón
Tortilla de papas
Ensalada de queso
Fruta

09

Puré de acelgas y pollo
Abadejo al horno con cilantro
Ensalada de maíz
Fruta ecológica

10

Crema de zanahorias y pavo
Ropa vieja
Papas a cuadros
Yogur o fruta

11

Puré de calabacín con huevo
Merluza en salsa de pimientos
Arroz integral con verduritas
Fruta

22

Crema de verduras con merluza
Nuggets de pollo
Ensalada mixta
Fruta

23

Puré de guisantes y huevo
Merluza en salsa verde
Pasta integral al ajillo
Fruta ecológica

24

Puré de zanahorias y ternera
Pollo asado
Papas asadas al horno
Yogur o fruta

25

Crema de lentejas y jamón
Tortilla francesa
Ensalada de remolacha
Fruta

28

Puré de espinacas con huevo
Lomo adobado plancha
Papas fritas
Fruta

29

Crema de verduras y pollo
Merluza empanada
Espaguetis integrales con tomate
Fruta

30

Crema de garbanzos y jamón
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de queso
Fruta ecológica

