

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 semana

- Ensalada mixta con huevo
- Arroz con alubias
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con queso fresco
- Pasta con york y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con atún
- Lentejas estofadas
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con patata
- Pollo asado con manzana
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con pechuga de pavo y piña
- Sopa de pescado con arroz
- Fruta
- Pan integral

2 semana

- Ensalada con tomate
- Cocido completo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada de york con verduras
- Macarrones integrales con tomate, huevo y queso
- Fruta
- Pan integral

- Alubias estofadas
- Merluza en salsa
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con huevo y queso
- Arroz a la cubana con salchicha
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con atún
- Asado de pescado
- Fruta
- Pan integral

3 semana

- Ensalada con pepino
- Potaje con albóndigas de bacalao
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con espárragos y pechuga de pavo
- Macarrones de carne y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada mixta
- Lentejas con chorizo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con jamón serrano
- Arroz con pollo y verduras
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con pechuga de pavo
- Guiso de aletría con bacalao
- Fruta
- Pan integral

4 semana

- Ensalada
- Lentejas con arroz
- Tortilla francesa
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada mixta
- Macarrones con atún
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con pan tostado
- Olla gitana
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con atún
- Estofado de ternera
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada queso y manzana
- Paella de marisco
- Fruta
- Pan integral

5 semana

- Ensalada murciana
- Habichuelas estofadas con chorizo
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con jamón y queso
- Espaguetis integrales
- boloñesa
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con queso y pepino
- Arroz con magra
- Fruta
- Pan integral

- Olla gitana
- Ensalada con atún
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada de york con verduras
- Fideua de pescado
- Fruta
- Pan integral

6 semana

- Ensalada mixta
- Lentejas con costillejas
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con pechuga de pavo
- Macarrones con tomate y atún
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con Pechuga de pavo y queso
- Garbanzos a la riojana
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con caballa
- Guiso de aletría pavo con champiñón
- Fruta
- Pan integral

- Ensalada con queso
- Arroz a banda
- Fruta
- Pan integral