

|  | 1  | 2   | 3   | 4   |
|--|--|---|---|---|
|  | <p><b>FESTIVO (**)</b><br/>                     Salmorejo con taquitos de jamón y pepino<br/>                     Mero al horno con patatas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con arroz 2º Huevo + Yogur de soja</p> | <p>Potaje de lentejas con zanahorias, calabacín y berenjenas<br/>                     Calamares a la Romana con picadillo de tomate<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur de soja</p>       | <p>Espaguetis a la carbonara (nata vegetal)<br/>                     Revuelto de calabacín al ajillo con jamón cocido (sin lactosa) y ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con arroz + 2º Carne + Yogur de soja</p> | <p>Coliflor gratinada (queso sin lactosa)<br/>                     Albóndigas de pollo a la jardinera con patatas fritas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con legumbre + 2º huevo + Yogur sin lactosa</p>  |
| 7  | 8  | 9   | 10  | 11  |
| <p>Arroz con pollo y champiñones<br/>                     Merluza en salsa de puerros y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur de soja</p>                              | <p>Puchero de garbanzos<br/>                     Huevos rellenos de atún y picadillo de tomate<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º pescado + Yogur de soja</p>   | <p>Puré de calabacín<br/>                     Bacalao dorado<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua de soja<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Carne con pasta + Yogur de soja</p>   | <p>Guiso de patatas con alcachofas<br/>                     Pavo en salsa de puerros y tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas<br/>                     Yogur de soja<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Huevo con legumbre + Fruta</p>                      | <p>Potaje de alubias con acelgas<br/>                     Buñuelos de bacalao con zanahorias aliñadas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Pescado con pasta + Yogur de soja</p>  |
| 14   | 15   | 16  | 17  | 18  |
| <p>Puré de puerros<br/>                     Tortilla de patatas con tomate aliñado con ajito y orégano<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur de soja</p>   | <p>Bastoncitos de berenjenas con salmorejo<br/>                     Lentejas estofadas (sin chorizo)<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Carne con patatas + Yogur de soja</p>                                    | <p>Paella<br/>                     Gallo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Huevo con pasta + Yogur de soja</p>  | <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún<br/>                     Potaje de alubias con calabaza y judías verdes<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur de soja</p>                                       | <p><b>"GASTRONOMÍA DEL MUNDO: CHINA"</b><br/>                     Fideos Chinos con verduras y salsa de soja<br/>                     Cerdo agri dulce con brócoli salteado<br/>                     Macedonia de fruta natural<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º pescado + Yogur de soja</p> |
| 21   | 22   | 23  | 24  | 25  |
| <p>Puchero de garbanzos con fideos<br/>                     Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y ajo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º carne + Yogur de soja</p>                | <p>Puré de calabaza, col, puerro, tapín, apio y nabo<br/>                     Pizza de jamón y atún (sin lactosa)<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con arroz + 2º Pescado + Yogur de soja</p>                       | <p>Patatas a la Riojana (sin chorizo)<br/>                     Hamburguesa de salmón y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Carne con pasta + Yogur de soja</p> | <p>Arroz con magro de cerdo<br/>                     Revuelto de calabacín al ajillo<br/>                     Yogur de soja<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º Pescado con patata + Fruta</p>  | <p>Macarrones a la boloñesa (queso sin lactosa)<br/>                     Pavías de merluza al horno con picadillo de tomate<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura + 2º huevo con legumbre + Yogur de soja</p>   |
| 28   | 29   | 30  |   |   |
| <p>Arroz con verduras (zanahoria, apio, pimiento, cebolla, ajo)<br/>                     Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur de soja</p> | <p>Bastoncitos de berenjenas con salmorejo<br/>                     Berza con verduras de temporada<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con arroz + 2º huevo con pasta + Yogur de soja</p>                             | <p>Guiso de patatas con chocos<br/>                     Tortilla francesa y tomate aliñado<br/>                     Fruta<br/>                     Pan integral y agua<br/>                     (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur de soja</p>  |   |   |

NOTA: La fruta del postre será natural, variada y de temporada

(\*) Recomendaciones cenas

(\*\*) Recomendaciones almuerzos