

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Festivo Día del trabajo	02 Día no lectivo
05 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias blancas estofadas Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral	07 Sopa de verduras con pasta maravilla Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	08 Crema de zanahoria con aceite de albahaca Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan integral	09 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno / plancha  Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Espinacas salteadas con patatas Carbanzos estofados Ensalada de lechuga y maíz Natillas (vainilla o chocolate) y pan integral	14 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Vasito helado sabores y pan integral	16  Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco
19 Sopa de verduras con fideos Revuelto de calabacín Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral	21 Crema de calabaza asada Cous cous con calabacín, zanahoria y dados de tofu Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco	22 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	23 Tallarines napolitana Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco	27 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	28 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Alubias blancas estofadas Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco	29 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Huevos duros con pisto Cous cous Natillas (vainilla o chocolate) y pan integral	30 Carbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

