

MONDAY 0

#

TUESDAY 0

#

WEDNESDAY 1

FESTIVO

THURSDAY 2

FESTIVO

FRIDAY 3

FESTIVO

MONDAY 6

NO LECTIVO

#

👉

TUESDAY 7

Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín ☹️
Ensalada de tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

WEDNESDAY 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón 🐟
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 👉 🍷

THURSDAY 9

Coliflor rehogada
Albóndigas con tomate ⚠️
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

FRIDAY 10

Sopa cocido fiedo integral 🍷 🍷 🍷
Cocido completo
Zanahoria baby
Fruta Temporada, Pan y Agua 👉

MONDAY 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa de ternera a la plancha ⚠️
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada y Pan 👉

TUESDAY 14

Espirales integrales con verdura: 👉 ☹️ 🍷
Salmón a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

WEDNESDAY 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas panaderas # # # #
Yogur o Fruta, Pan 👉 🍷

THURSDAY 16

Arroz ECO tres delicias ☹️ ⚠️
Merluza con guisantes 🐟 👉
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

FRIDAY 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata ☹️
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada y Pan 👉

MONDAY 20

Brócoli rehogado
Ragout de Pollo 👉
Patatas asadas
Fruta Temporada y Pan 👉

TUESDAY 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos ☹️
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

WEDNESDAY 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras 🍷 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan 👉 🍷

THURSDAY 23

Macarrones integrales amatriciana 👉 ☹️
Supremas de merluza 🍷 ☹️ ⚠️
Ens de Lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

FRIDAY 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada y Pan 👉

MONDAY 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
Fruta Temporada y Pan 👉

TUESDAY 28

Puré de verduras
Magro a la jardinera # # # #
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

WEDNESDAY 29

Revuelto de patatas y calabacín ☹️
Lentejas ECO con verduras ⚠️
Ensalada de tomate 🍷
Yogur o Fruta, Pan 👉 🍷

THURSDAY 30

Espaguetis con tomate 👉 ☹️
Bonito en salsa # # # #
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral** 👉

FRIDAY 0

👉

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 👉 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🍎 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- ☹️ - huevo
- 🌱 - soja
- 🌻 - sésamo
- 🍷 - leche
- 🐌 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios