



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º SEMANA</b>	<p>-Arroz a la cubana (arroz y tomate frito)</p> <p>- Palometa con ensalada de: Patata, tomate, aguacate, y caballa.</p> <p>POSTRE: Manzana Pan de trigo blanco</p>	<p>- Cocido madrileño: 1º Sopa de fideos 2º patata, garbanzos, chorizo, pollo.</p> <p>POSTRE: Plátano Pan de trigo blanco</p>	<p>-Macarrones con salsa de zanahoria (zanahoria, tomate natural, cebolla)</p> <p>-Gallo al huevo con guisantes y jamón.</p> <p>POSTRE: Pera Pan de trigo blanco</p>	<p>-Lentejas con verduras estofadas (calabaza, calabacín, patata y zanahoria)</p> <p>-Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate, pepino, aceituna, maíz</p> <p>POSTRE: naranja Pan de trigo blanco</p>	<p>-Pure de verduras (judías verdes, patatas, zanahorias, calabaza, calabacín, picatostes)</p> <p>-Albóndigas a la jardinera (ternera, cerdo, huevo, guisante, zanahoria, tomate, cebolla)</p> <p>POSTRE: Melocotón Pan de trigo blanco</p>
<b>2º SEMANA</b>	<p>-Crema de calabacín: (calabacín, puerro, zanahoria, patata, y picatostes)</p> <p>-Solomillo de pollo empanado con ensalada mixta (lechuga, tomate, caballa, jamón york)</p> <p>POSTRE: plátano Pan de trigo blanco</p>	<p>-Fideuá de pescado y pollo voladores, calamares, pollo, judías verdes, guisantes, pimiento y tomate)</p> <p>-Merluza a la romana con ensalada de tomate, aceitunas y caballa.</p> <p>POSTRE: manzana Pan de trigo blanco</p>	<p>-judías blancas con arroz (Calabacín, calabaza, zanahoria, patata)</p> <p>-Tortilla francesa o huevo frito (a elegir) con tomate, láminas de zanahoria, sardinas en conserva)</p> <p>POSTRE: Naranja Pan de trigo blanco</p>	<p>-Sopa de garbanzo y brócoli (fideos, garbanzos, brócoli, zanahoria, puerros)</p> <p>-Salmón a la plancha con ensalada mixta (lechuga, huevo, tomate, aceita, caballa)</p> <p>POSTRE: Pera Pan de trigo blanco</p>	<p>-Crema de calabaza y picatostes (calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, patata, picatostes)</p> <p>-Jamoncitos al horno con guarnición de patatas panaderas y verduras horneadas</p> <p>POSTRE: Melocotón Pan de trigo blanco</p>
<b>3º SEMANA</b>	<p>-Lentejas con verduras Estofadas: (Calabaza, calabacín, zanahoria, patatas).</p> <p>-Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino, aguacate, caballa.</p> <p>POSTRE: Naranja Pan de trigo blanco</p>	<p>-Espaguetis a la Boloñesa (carne picada de ternera y cerdo, tomate, cebolla, calabacín)</p> <p>-Pescadilla rebozada con menestra de verduras. (judía verde, guisante, zanahoria, calabacín)</p> <p>POSTRE: Pera Pan de trigo blanco</p>	<p>-Puré de verduras (judías verdes, patatas, zanahoria, calabaza, calabacín, picatostes)</p> <p>- Hamburguesa plancha con ensalada de quinoa, tomate, aceituna, sardinas en conserva)</p> <p>POSTRE: Manzana Pan de trigo blanco</p>	<p>-Paella valencia (pollo, costillas, judías verdes, guisantes, calamares, voladores)</p> <p>-Caballa a la plancha con patatas fritas</p> <p>POSTRE: Melocotón Pan de trigo blanco</p>	<p>- Cocido madrileño: 1º Sopa de fideos 2º patata, garbanzos, chorizo y pollo.</p> <p>POSTRE: Yogurt de soja Pan de trigo blanco</p>
<b>4º SEMANA</b>	<p>-Hervido Valenciano (judías verdes y patatas)</p> <p>- Tacos de Bacalao a la romana, con ensalada de tomate, y aceitunas.</p> <p>POSTRE: Pera Pan de trigo blanco</p>	<p>-Macarrones con pisto (berenjena, calabacín, cebolla y tomate)</p> <p>-Alitas de pollo horneadas con patatas panaderas y verduras horneadas</p> <p>POSTRE: Melocotón Pan de trigo blanco</p>	<p>-Lentejas con verduras estofadas (calabaza, calabacín, zanahoria, patatas)</p> <p>-Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate, frutos secos</p> <p>POSTRE: Manzana Pan de trigo blanco</p>	<p>-Guisado de albóndigas de ternera con verduras estofadas</p> <p>-Trucha asalmonada con quinoa, tomate, aguacate, aceitunas</p> <p>POSTRE: plátano Pan de trigo blanco</p>	<p>-judías blancas estofas con verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate, caballa jamón york)</p> <p>POSTRE: naranja Pan de trigo blanco</p>