

LUNES 2

Macarrones gratinados g h
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha
Tilapia con tomate p
Fruta Temporada, Pan y Agua g

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Coliflor al vapor con sofrito de c
Abadejo en salsa verde p
Pollo cajún a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Pisto andaluz o
Huevos revueltos h
Bacalao guisado en salsa riojana p
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ensalada verde o
Ragout de pollo g
Medallón de salmón y calabaza g p l x
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

VIERNES 6

Arroz integral con tomate
Trío de verduras
Bacalao guisado en salsa riojana p
Bacalao a la meuniere p
Fruta Temporada, Pan y Agua g

LUNES 9

Calabacín salteado
Calabacín salteado
Salmón a las finas hierbas p
Escalopines al ajo
Fruta Temporada, Pan y Agua g

MARTES 10

Crema hortelana
Acelgas a la gallega
Albóndigas guisadas x las
Palometa a la plancha p
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

MIÉRCOLES 11

Arroz con pollo y verduras guisa
Alcachofas salteadas
merluza a la meuniere p g
Magro guisado
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integri g h j z
Repollo rehogado
Cocido ECO completo j
Limanda rebozada p g h
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

VIERNES 13

Tallarines al ajillo g h
Alcachofas salteadas
Pisto de verduras con revuelto d h
Tortilla de patatas h
Fruta Temporada, Pan y Agua g

LUNES 16

Coditos a la napolitana g h
Brócoli rehogado con patatas l x
Tortilla de queso h l
Pizza al horno g l x
Fruta Temporada, Pan y Agua g

MARTES 17

Paella valenciana con arroz integ
Lombarda con manzana
Abadejo a la andaluza p g
Pavo a las hierbas provenzales
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pin
Ensalada alemana o
Hamburguesa completa de soja j g
Chuleta de sajonia g h j l
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l

JUEVES 19

Judías Pintas guisadas
Berenjenas asadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Bacalao al horno p
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

VIERNES 20

Crema de calabaza
Menestra de verduras rehogada
Merluza al limón p
Supremas de merluza g h p x
Fruta Temporada, Pan y Agua g

LUNES 23

Coliflor al vapor con mayonesa l
Crema de zanahorias
Magro guisado
Bienmesabe p g
Fruta Temporada, Pan y Agua g

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integri g h j z
Repollo rehogado
Cocido ECO Completo
Abadejo al horno p
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

MIÉRCOLES 25

Arroz con carne
Guisantes con cebolla
Bonito guisado con tomate p
Contramuslo de pollo asado
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l

JUEVES 26

Lentejas estofadas x
Calabacín gratinado l
Huevos villaroy h g l x
Tortilla francesa h
Fruta Temporada, **Pan Integral** g

VIERNES 27

DÍA NO LECTIVO

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 31

VACACIONES

 - cacahuete  - altramuces  - gluten
 - mostaza  - frutos de cáscara  - pescado
 - apio  - crustáceos  - huevo
 - soja  - sésamo  - leche
 - moluscos  - sulfitos  - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Secundaria