

LUNES

09

Puré de calabacín
Lomo adobado al
horno
Papas fritas
Fruta

MARTES

10

Crema de
zanahorias
Estofado de ternera
Arroz blanco
Fruta

MIÉRCOLES

11

Puré de verduras
Escalope de pollo
Ensalada de maíz
Fruta

JUEVES

12

Crema de
habichuelas
Merluza con tomate
Macarrones
integrales al ajillo
Yogur natural o
fruta

VIERNES

13

Crema de
garbanzos
Tortilla de papas
Ensalada tropical
Fruta

16

Crema de verduras
Hamburguesa de
ternera
Arroz con
verduritas
Fruta

17

Puré de calabaza
Pollo asado
Papas fritas
Fruta

18

Crema de alubias
Bacalao rebozado
Ensalada de maíz
Fruta

19

Puré de calabacín
Tortilla de jamón
Pasta integral con
tomate
Yogur natural o
fruta

20

Crema de
lentejas
Lomo adobado
Ensalada con
espárragos
Fruta

23

Puré de verduras
Magro en salsa de
champiñones
Arroz blanco
Fruta

24

Crema de
garbanzos
Fogonero al
cilantro
Ensalada mixta
Fruta

25

Puré de calabaza
Tortilla de papas
Ensalada de
zanahorias
Fruta

26

Crema de lentejas
Filete de pavo en
salsa de manzana
Calabacín salteado
Yogur natural o
fruta

27

Puré de verduras
Merluza
empanada
Macarrones
integrales al ajillo
Fruta

30

Crema de calabacín
Filete de lomo en
salsa de cebolla
Papas al vapor
Fruta



Tiempo
de cuidar

Tiempo
de crear

LUNES

09

Puré de calabacín
Lomo adobado al
horno
Papas fritas
Fruta

MARTES

10

Crema de
zanahorias
Estofado de pavo
Arroz blanco
Fruta

MIÉRCOLES

11

Puré de verduras
Filete de pollo
Ensalada de maíz
Fruta

JUEVES

12

Crema de
habichuelas
Merluza con tomate
Macarrones
integrales al ajillo
Yogur de soja o
fruta

VIERNES

13

Crema de
garbanzos
Tortilla de papas
Ensalada tropical
Fruta

16

Crema de verduras
Hamburguesa de
pollo
Arroz con
verduritas
Fruta

17

Puré de calabaza
Pollo asado
Papas fritas
Fruta

18

Crema de alubias
Merluza al horno
Ensalada de maíz
Fruta

19

Puré de calabacín
Tortilla de jamón
Pasta integral con
tomate
Yogur de soja o
fruta

20

Crema de
lentejas
Lomo adobado
Ensalada con
espárragos
Fruta

23

Puré de verduras
Magro en salsa de
champiñones
Arroz blanco
Fruta

24

Crema de
garbanzos
Fogonero al
cilantro
Ensalada mixta
Fruta

25

Puré de calabaza
Tortilla de papas
Ensalada de
zanahorias
Fruta

26

Crema de lentejas
Filete de pavo en
salsa de manzana
Calabacín salteado
Yogur de sojal o
fruta

27

Puré de verduras
Merluza
empanada
Macarrones
integrales al ajillo
Fruta

30

Crema de calabacín
Filete de lomo en
salsa de cebolla
Papas al vapor
Fruta



Tiempo
de cuidar

Tiempo
de crear

