

Menú Sin carne

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo al ajorrero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Bacalao al horno - Yogur y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05

