

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS RABAS DE CALAMAR ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA FRUTA	16 TALLARINES CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE LETRAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA TOMATE ALIÑADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

