

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 05	Día 06	Día 07	Día 08	Día 09
Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Manzana golden o pera.	Sopa de estrellas. Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Puré de verduras (ECO). Albóndigas con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana o naranja.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada de tomate. Mandarina o naranja
Crema de calabacín Sardinas a la plancha Fruta del tiempo/leche	Hervido de patatas con verduras. Huevos rellenos de atún y tomate. Fruta del tiempo/leche	Lasaña de verduras Filete de gallo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Sopa de pescado Pechuga de pavo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Hervido de patatas con verdura Pollo a la plancha Fruta de tiempo/leche
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Garbanzos con verduras. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Kiwi o pera.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduritas. Manzana golden.	Lentejas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomitos de rape con ensalada de arroz. Frutas variadas y Yogur.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Kiwi o naranja
Arroz con calabacín y tomate al pesto Huevo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Verduras salteadas con jamón Escalope de ternera Fruta del tiempo/leche	Ensalada mixta Tortilla de atún Fruta del tiempo/leche	Sopa juliana Hamburguesa casera Brocheta de frutas	Pasta con champiñones y queso Bacaladitos fritos Postre casero
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada de tomate. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Pera blanquilla.	Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduritas. Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.
Hervido de patatas con verdura Pollo a la plancha Fruta de tiempo/leche	Puré de coliflor, patata y calabaza. Boquerones fritos Fruta de tiempo/leche	Berenjena rellena de arroz y verdura. Caballa a la plancha. Macedonia de fruta/leche	Verduras asadas a la plancha. Huevos rellenos de atún y tomate. Fruta de tiempo/leche	Ensalada variada Hamburguesa casera Flan de huevo
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden.	Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Emperador con ensalada de tomate. Frutas variadas y Yogur.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Albóndigas con verduras y patatas chips. Pera de agua.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.
Verduras asadas a la plancha. Huevos con tomate Fruta del tiempo/leche	Sopa juliana. Tortilla francesa. Fruta del tiempo/leche.	Coliflor o brócoli con jamón. Lenguado a la plancha Fruta del tiempo/leche.	Ensalada mixta Hamburguesa casera Fruta del tiempo/leche	Ensalada de pasta, maíz y atún Pechuga de pavo al horno. Postre casero