



Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Purrusalda Hamburguesa de ternera con lechuga Fruta	Lentejas con zanahoria Abadejo con tomate Yogur natural	Crema de calabaza Pechuga de pollo con salsa de champiñones Fruta		
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Garbanzos con puerros Pavo con salsa de remolacha Yogur natural	Arroz con tomate Bacalao con verduras Fruta	Judía verde con patata Hamburguesa de potro con lechuga Yogur natural	Alubia blanca con verduras Merluza con salsa de zanahoria Fruta	Coliflor con patata Lomo con tomate Fruta
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Brócoli con zanahoria Albóndigas de ternera en salsa verde Fruta	Alubia roja con berza Fogonero con salsa de pimiento verde Yogur natural	Menestra Muslo de pollo al horno con patatas Fruta	Macarrones con boloñesa Abadejo con verduras Yogur natural	Lentejas con pimiento verde Pavo guisado con zanahoria Fruta
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Arroz con zanahoria Abadejo con champiñones Yogur natural	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con lechuga Fruta	Garbanzos con verduras Albóndigas de merluza en salsa verde Fruta	Puerros con patatas Lomo con salsa de pimiento rojo Yogur natural	Alubia blanca con zanahoria Pechuga de pollo con salsa de manzana Fruta
Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judía verde con zanahoria Pavo con patatas Fruta				 <p><b>Blanca García Barrios</b> DIETISTA • NUTRICIONISTA Colegiada NA-00204</p>