

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|--|---|--|---|--|
| <b>1</b><br>Crema de Verduras<br>Estofado de Patatas con Magro de cerdo<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta                               | <b>2</b><br>Crema Hortelana<br>Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y Guisantes<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta  | <b>3</b><br>Espaguetis de Maíz Boloñesa<br>Tortilla de Patatas con Cebolla<br><br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta              | <b>4</b><br>Judías Verdes Salteadas<br>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Sin Comino<br>Patatas Panaderas al Vapor<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta | <b>5</b><br>Arroz con Calabaza y Puerro<br>Bacalao al Horno Encebollado<br><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta                         |
| <b>8</b><br>Crema de Verduras<br>Estofado de Patatas con Magro de cerdo<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta                               | <b>9</b><br>Arroz al Vapor con Salsa de Tomate<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta                              | <b>10</b><br>Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta           | <b>11</b><br>Macarrones de Maíz con Tomate y Orégano<br>Contramuslo de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                | <b>12</b><br>Judías Pintas Estofadas<br>Caballa al Horno en Salsa<br>Pimientos asados<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta  |
| <b>15</b><br>Crema de Zanahoria<br>Espaguetis de Maíz con Tomate y Atún<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Fruta                               | <b>16</b><br>Arroz con Calabaza y Puerro<br>Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta | <b>17</b><br>Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco<br>Contramuslo de Pollo al Horno Encebollado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta | <b>18</b><br>Alubias Blancas Guisadas<br>Abadejo a Las Finas Hierbas<br><br>Ensalada de Tomate<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Fruta   | <b>19</b><br>Arroz con Tomate<br>Tortilla de Patatas con Calabacín<br><br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                            |
| <b>22</b><br>Crema Hortelana<br>Estofado de Patatas con Ternera<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                      | <b>23</b><br>Arroz Caldoso de Verduras<br>Tortilla Francesa<br><br>Zanahorias al Vapor (guarnición)<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Fruta                          | <b>24</b><br>Patatas Guisadas con Pollo<br>Merluza al Horno<br><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                             | <b>25</b><br>Garbanzos Estofados con Verduras<br>Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta            | <b>26</b><br>Macarrones de Maíz con Tomate y Albahaca<br>Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta |
| <b>29</b><br>Potaje de Alubias Blancas<br>Tortilla de Patatas con Calabacín<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta | <b>30</b><br>Brócoli Salteado<br>Espaguetis de Maíz Boloñesa<br><br>Pan Sin Gluten (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  |  |   |  |