

## Semana del 29/12 al 4/01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARbanzos con espinacas o EspiraLes a la toscana .... ESTofado de pavo en salsa de setas con arroz salteado o SALMón al papillote con arroz salteado .... YOGUR	PATatas a la Riojana o ARroz con tomate .... CAZón al estIlo orIo con pImIentos verdes rehogados o HUEVos rellenOs con salsa aurOrA .... YOGUR	Lentejas de la abuela o Porrusalda .... PASTel de verduras o POLLO agridulce con berenjenA al horno .... FRUTA	Sopa castellana o ALUBIAS pintas estofadas .... ALBONDIGAS camperas con patatas dado o GALLINeta con salsa meunier con patatas dado .... LÁCTEO	ALUBIAS blancas con carne o MACarrones carbonara .... PESCado del dÍa frito con ensalada mixta o TORTILLA de verduritas asadas con ensalada mixta .... YOGUR	COLIflor con jamón o SALPICON .... ARroz a la zamorana o BACalao con tomate con patatas al vapor .... FRUTA	ENSALADA griega o CALABACIn a la plancha con queso .... CARRILLERAs de cerdo estofadas con patatas o CALDERETA de pescado .... PERAS al vino
CENA	VERDURAS al horno con miel y tomillo o CREMA de zanahoria y manzana .... REVUELTO de gambas con tostada o HAMBURGUESA con queso con ensalada (lechuga, cebolla y maÍz) .... FRUTA	SOPA JULIANA o SALTEADO MEDITERRANEO .... PIZZA de atÚn con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas) o BACalao con ajo y perejil con patatas panadera al horno .... FRUTA EN SU JUGO	HERVIDO VALENCIANO o CREMA de champIñOnes con picatostes .... FOGONERO a la vasca o FLAMENQUIN con ensalada (lechuga, tomate y maÍz) .... YOGUR	CREMA de calabaza al curry o ESPINACAS a la gallega .... FRITOS variados con ensalada de tomate y cebolla o CABALLA en aceite con tomate y cebolla .... FRUTA	MENESTRA con ajo y pimentón o SOPA MARAVILLA .... CONTRAMUSLO de pollo al horno con patatas al horno o MERLUZA con picada con patatas al horno .... FRUTA	CREMA de guisantes o SALTEADO CAMPESTRE con patatas .... TORTILLA de queso con champIñOnes rehogados o FILETE de sardina al horno con champIñOnes rehogados .... YOGUR	SOPA de cebolla con queso o BRÓCOLI con patatas al ajillo .... MERLUZA a la romana con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) o PAVO a las finas hierbas con berenjenas y pimientos rehogados .... LÁCTEO

## Semana del 5/12 al 11/01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ o ESPIRALES A LA MARINERA ..... POLLO EN PEPITORIA CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO o MERLUZA CON GAMBAS CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO ..... YOGUR	MUSAKA o COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN ..... BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO RAVIOLIS DE CARNE CON SALSA DE SETAS ..... FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS o PAELLA DE CARNE CON ALCACHOFA ..... HUEVOS FRITOS CON PISTO o PAVO AL HORNO CON CIRUELAS CON MENESTRA REHOGADA ..... YOGUR	PATATAS REVOLCONAS o ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ..... LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO o ATÚN CON SALSA DE VERDURAS CON CALABACÍN GRATINADO ..... LÁCTEO	ARROZ CON COSTILLA o VERDURAS GRATINADAS CON PATATAS ..... PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO o SALCHICHAS EN SALSA CON SALTEADO MEDITERRÁNEO ..... YOGUR	LENTEJAS CON CALABAZA o MACARRONES A LA NAPOLITANA ..... PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO o ABADEJO REBOZADO CON BERENJENA AL HORNO ..... PERAS AL VINO	CÓCTEL DE MARISCO o PASTEL DE CALABACÍN ..... AGUJA DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS DADO o CALAMARES GUISADOS CON PATATAS DADO ..... LÁCTEO
CENA	JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA o CREMA DE CHIRIVIA Y PUERRO CON BACON ..... TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS o CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS GAGO AL ROMERO ..... FRUTA	SOPA DE PASTA o ESPINACAS A LA CREMA ..... HAMBURGUESA o SALMÓN AL HORNO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS ..... YOGUR	BRÓCOLI CON PATATAS o CREMA DE ZANAHORIA ..... MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO o EMPANADILLAS AL HORNO CON TOMATE AL HORNO CON QUESO ..... FRUTA	CREMA DE VERDURAS o TRICOLOR DE VERDURAS AL VAPOR ..... SANDWICH MIXTO CON PATATAS CHIPS o TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS ..... FRUTA EN SU JUGO	GUISETES CON GAMBAS AL AJILLO o SOPA DE PESCADORES ..... CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADADE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA o LUBINA AL HORNO CON PATATAS AL HORNO ..... FRUTA	CREMA PARMENTIER o ALCACHOFAS CON PATATAS ..... ACELGAS CON PATATA ..... REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON TOSTADA o BACALAO AL PIL PIL CON CHAMPIÑONES AL AJILLO ..... YOGUR	BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ o MUSLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ ..... FRUTA

## Semana del 12/01 al 18/01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS o PATATAS CON PESCADO ..... ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA o BACALAO AL HORNO CON PLANCHA CON PATATAS AL ARROZ PILAF ..... YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL o CREMA DE AVE REINA ..... SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO o HAMBURGUESA A LA HORNO FRUTA	COCIDO MARAGATO o REPOLLO CON PATATA ..... SEGUNDO DEL COCIDO MARAGATO o PALOMETA EN PIPERRADA ..... LÁCTEO	ENSALADILLA RUSA o LASAÑA DE VERDURAS ..... PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO o ESTOFADO DE PAVO EN SALSA CON TOMATE AL HORNO ..... YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS o HABITAS ESTOFADAS ..... HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS o GALLINETA EN SALSA AMERICANA CON PATATAS VAPOR ..... MANZANA AL HORNO	TOSTA DE MORCILLA DE BURGOS o ALUBIAS PINTAS CON ZANAHORIA ..... JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON o CABALLA ESCABECHADA CON PIMIENTO MORRON ..... YOGUR	CREMA DE MARISCO o PUERROS GRATINADOS ..... FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS o DORADA AL HORNO CON PATATAS PANADERA AL HORNO ..... FRUTA
CENA	PISTO CON PATATAS o CREMA DE CHAMPIÑONES ..... TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) o PAVO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA ..... FRUTA	SOPA DE PESCADO o BONIATO GRATINADO ..... POLLO AL CHILINDRÓN o FOGONERO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS AL HORNO ..... YOGUR	MENESTRA REHOGADA o SOPA PRIMAVERA ..... TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGAS Y ESPARRAGOS) o ATUN ENCEBOLLADO CON PURE DE PATATAS ..... FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE PUERROS o ESPINACAS CON PATATAS Y JAMÓN ..... CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO o MERLUZA A LA VELOUTÉ CON CALABACIN GRATINADO ..... FRUTA	JUDIAS VERDES CON PATATAS o SOPA DE FIDEOS ..... BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA o EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE TOMATE ..... YOGUR	CREMA DE GUISANTES o BROCOLI CON PATATAS Y JAMÓN ..... QUICHE DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO) o TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO) ..... FRUTA	PANACHÉ DE VERDURAS o SOPA DE PICADILLO ..... MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA o PAVO EN SALSA CON PATATAS HERVIDA ..... LÁCTEO

## Semana del 19/01 al 25/01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARbanzos con verduras o ARroz con verduras mediterráneas .... TORTILLA francesa de chorizo con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) o FOGONERO al limón y tomillo con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) .... YOGUR	MACARRones con verduras o PATATAS en salsa verde .... BACALAO a la burgalesa con champiñones rehogados o PAVO ESTROGONOFF con champiñones rehogados .... LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS con verduras o CANELONES de atún .... ESTOFADO de ave o CALAMARES a la marinera con patatas dado al horno .... PERAS al vino	REPOLLO al ajoarriero o CALABACIN salteado con gambas .... PAELLA valenciana o PATATAS CON PESCADO .... YOGUR	ENSALADA MURCIANA o ALCACHOFAS con jamón .... PESCADO DEL DÍA frito con patatas al horno o PASTEL de carne .... FRUTA	LENTEJAS con arroz o CODITOS con salsa caruso .... MUSLO de pollo al horno con pimientos verdes al horno o HUEVOS al plato con pimientos verdes al horno .... YOGUR	MEJILLONES a la marinera o MILHOJAS de verduras .... SOLOMILLO de cerdo en salsa café paris con patatas dado al horno o PALOMETA en salsa con patatas dado al horno .... FRUTA
CENA	CREMA de calabaza o ACELGAS a la crema .... SALCHICHAS al horno con puré de patata o GALLINETa en salsa con patata hervida .... FRUTA en su jugo	VERDURAS ASADAS o CREMA de espárragos .... CROQUETAS de jamón con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) o TORTILLA de patatas y pimientos con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) .... FRUTA	SOPA DE AJO o VERDURAS salteadas con patatas al curry .... MERLUZA en salsa verde con espárragos blancos o HAMBURGUESA completa con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) .... YOGUR	CREMA de guisantes o ESPINACAS con patatas .... REVUELTO de verduras con tostada o BOQUERONES al horno con tomate gratinado .... FRUTA	JUDIAS VERDES con jamón serrano o SOPA BULLABESA .... HOJALDRE de jamón y queso con ensalada (lechuga, tomate y pepino) o PAVO en salsa de manzana con patata panadera al horno .... YOGUR	CREMA de coliflor con queso o SALTEADO CAMPESTRE con patatas .... CABALLA al horno con setas y zanahoria o PIZZA de atún con ensalada (lechuga y cebolla) .... FRUTA	SOPA de pasta o BROCOLI con patata .... TORTILLA de espinacas con ensalada (tomate, maíz y aceitunas) o MERLUZA en salsa americana con menestra rehogada .... LÁCTEO

## Semana del 26/01 al 31/01

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN o LACITOS CON SALSA DE QUESO ..... CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ARROZ PILAF CON ORÉGANO o ALBÓNDIGAS CON TOMATE CON ARROZ PILAF CON ORÉGANO ..... YOGUR	ENSALADA COMPLETA o GRATEN DE BERENJENAS ..... HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS o FIDEOS A LA MARINERA ..... FRUTA	ARROZ CINCO DELICIAS o CREMA DE LEGUMBRES ..... MAGRO DE CERDO CON TOMATE CON SALTEADO DE VERDURAS o CORDON BLUE CON SALTEADO DE VERDURAS ..... YOGUR	COCIDO MARAGATO o PATATAS CON COSTILLA ..... SEGUNDO DE COCIDO MARAGATO o FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS ..... MANZANA AL HORNO	LASAÑA BOLOÑESA o ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS ..... PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE o PAVO A LA CERVEZA CON SALTEADO CAMPESTRE ..... LÁCTEO	LENTEJAS CON ZANAHORIA o ARROZ A LA MILANESA ..... SALCHICHAS AL VINO TINTO CON PATATAS GAJO o BACALAO CON PISTO ..... YOGUR
	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) o CREMA DE COL LOMBarda CON MANZANA ..... PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS o ABADEJO EMPANADO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS ..... FRUTA	SOPA MINESTRONE o ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO ..... BACALAO A LA GALLEGa o CONTRAMUSLO DE POLLO CON PUERROS Y PATATAS ..... YOGUR	CREMA DE GUISANTES o MENESTRA CON PATATAS ..... EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES o HOJALDRE DE SALMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES ..... FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE o SOPA DE ESTRELLAS ..... REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA o LUBINA CON CAMA DE PATATAS Y PIMIENTOS ..... YOGUR	CREMA DE ESPÁRRAGOS o ESPINACAS CON GAMBAS ..... CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ o ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS ..... FRUTA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO o SOPA CASTELLA ..... TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL o SANDWICH CROQUE MONSIEUR CON PATATAS CHIPS ..... FRUTA EN SU JUGO
CENA						