

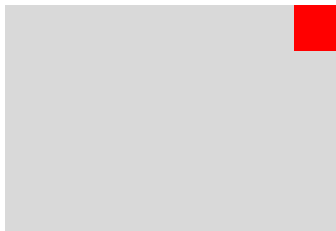
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Arroz rossejat

Hamburguesa mixta con salsa lionesa

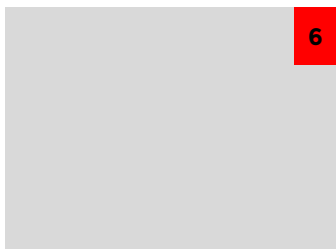
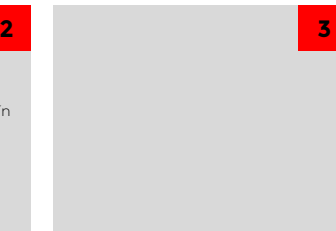
Fruta de temporada/lácteo

2

Garbanzos campesinos
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de abadejo al limón

Fruta de temporada



7

Arroz con hortalizas
con zanahoria, guisantes, cebolla y pimienta roja

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

8

Alubias de la huerta
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo sajonia en salsa al toque de pimienta

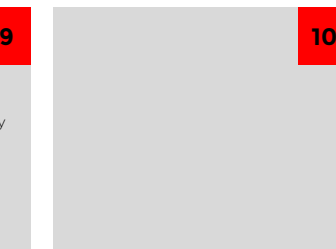
Fruta de temporada/lácteo

9

Coditos toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso

Tortilla de calabacín

Fruta de temporada



13

Lentejas con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Magro a la italiana

Fruta de temporada/lácteo

14

Macarrones integrales carbonara
con leche, cebolla, bacon y queso

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

15

Garbanzos Satay
con leche de coco, soja y cilantro

Huevos cocidos con pisto

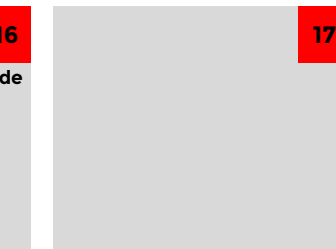
Fruta de temporada/lácteo

16

Arroz de rape, gamba y brotes de ajo

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada



20

Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al estragón y calabaza
al horno

Fruta de temporada/lácteo

21

Macarrones integrales con espinacas y salmón

Lomo adobado en salsa al ajillo

Fruta de temporada

22

Arroz con bacon y champiñones

Filete de abadejo en salsa de aceitunas

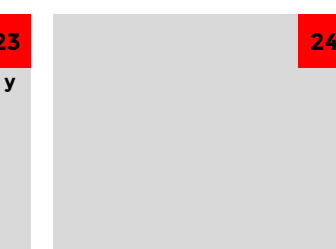
Fruta de temporada/lácteo

23

Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Costillas de cerdo a la miel
al horno

Fruta de temporada



27

Vychisoisse
crema de patata y puerro

Ragú de ternera

Fruta de temporada/lácteo

28

Rancho canario con fideo integral
con garbanzos y fideos

Tortilla de pimientos

Fruta de temporada

29

Arroz con alcachofa de temporada

Filete de merluza al estilo cajún
al horno con especias cajún

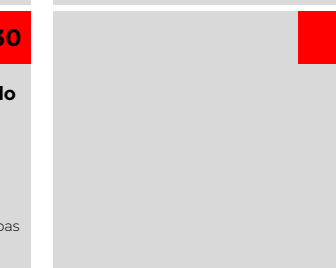
Fruta de temporada/lácteo

30

Fideos a la cazuela con pescado
con verduras

Stifado (con patatas)
pollo marinado con aceite de oliva y hierbas

Flan



RECOMENDACIONES PARA TU CENA



Combina estos tres grupos de alimentos en tu cena, de forma equilibrada, en función de tu menú de mediodía.

Por ejemplo, si has comido arroz con verduras y carne, puedes elegir una menestra de verdura con huevo o pescado.

Recuerda siempre que debes beber mucha agua.

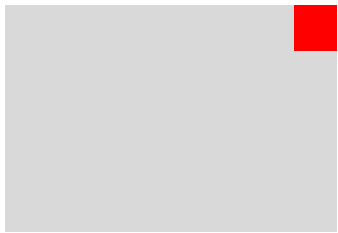
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Panaché de verduras

Pollo deshuesado asado

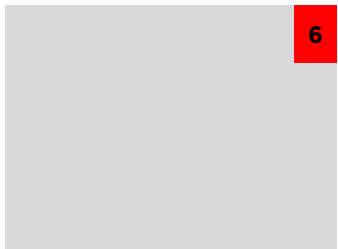
Fruta de temporada/lácteo

2

Judías verdes salteadas con tomate

Perca en salsa

Fruta de temporada



6

Espinacas a la crema

Tortilla francesa

Fruta de temporada

7

Coliflor al vapor

Fogonero al limón

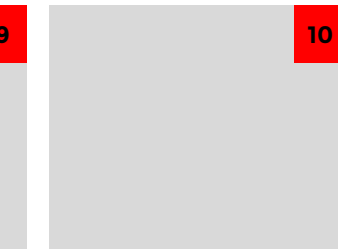
Fruta de temporada/lácteo

8

Lentejas con verduras

Magro con ajetes

Fruta de temporada



13

Hervido valenciano

Abadejo en salsa verde

Fruta de temporada/lácteo

14

Arroz con verduras

Tortilla de pimientos

Fruta de temporada

15

Coditos napolitana

Lomo con salsa de verduras y romero

Fruta de temporada/lácteo

16

Brócoli al vapor

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada



20

Arroz con coliflor y hortalizas de temporada

Salteado de magro con hortalizas

Fruta de temporada/lácteo

21

Garbanzos con verduras

Filete de abadejo al horno

Fruta de temporada

22

Menestra de verduras

Tortilla de jamón serrano

Fruta de temporada/lácteo

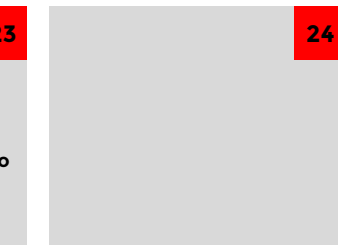
23

Espirales con tomate y champiñón

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Fruta de temporada



27

Arroz negro

Queso fresco con rodaja de tomate natural

Fruta de temporada/lácteo

28

Judías verdes salteadas con york

Fogonero en escabeche

Fruta de temporada

29

Tumbet mallorquín

Lomo asado con manzana

Fruta de temporada/lácteo

30

Espinacas al estilo murciano

Filete de merluza al tomillo fresco

Flan



RECOMENDACIONES PARA TU CENA



Combina estos tres grupos de alimentos en tu cena, de forma equilibrada, en función de tu menú de mediodía.

Por ejemplo, si has comido arroz con verduras y carne, puedes elegir una menestra de verdura con huevo o pescado.

Recuerda siempre que debes beber mucha agua.