

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

COUS COUS CON VERDURAS o

EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON
MENESTRA o

FRUTA

8

ENSALADA DE VERANO (patata,
aprendeacomersano.org
pimiento rojo, atún y huevo duro)

CROQUETAS DE BACALAO
GUINSANTES Y ZANAHORIA o

4

5

6

7

ENSALADA DE LENTEJAS o

CANELONES DE CARNE o

ENSALADA PASTA TRICOLOR

ARROZ DELICIAS o

ENSALADA DE VERANO (patata,
aprendeacomersano.org
pimiento rojo, atún y huevo duro)

EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda y
aceitunas verdes)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, cebolla y zanahoria)

SALCHICHAS DE CERDO CON
MENESTRA oo

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

CROQUETAS DE BACALAO
GUINSANTES Y ZANAHORIA o

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA



15

11

12

13

14

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate,
aceitunas y zanahoria) oo

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN,
CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

MENESTRA DE VERDURAS o

TRAMPÓ DE GARBANZOS

POLLO AL HORNO CON PATATAS
ASADAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y aceitunas) o

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS
ASADAS o

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)
o



FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

22

18

19

20

21

ENSALADILLA o



MACARRONES CON BECHAMEL o

GARBANZOS ALIÑADOS

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON
FIAMBRE DE PAVO oTABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y
tomate fresco) o

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON
ENSALADA (lechuga, pepino y
zanahoria) oo

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE
MOSTAZA Y ARROZ oo

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y
JUDIAS VERDES oo

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)
oo

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

29

25

26

27

28

ENSALADA DE ALUBIAS oo



MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE
LIMÓN CON TOMATE NATURAL oo

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

LOMO SAJONIA CON ENSALADA
(lechuga, pimiento verde y maíz)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(Lechuga, cebolla y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA