



	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	Ensalada de lechuga, tomate, jamón york y queso	Ensalada murciana	Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, surimi y atún
	Arroz a la cubana	Puré de verduras con legumbres	Sopa de cocido con garbanzos	Espirales integrales con carne, tomate y huevo duro
	Huevo y salchichas	Pechuga de pollo empanadas con champiñones salteados	Tortilla de cebolla y quesitos	Pescado al horno con verduras de proximidad
	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
	Crema de verduras + pescado + fruta	Quinoa + queso fresco + verduritas	Guisante + jamón cocido + huevo	Crudites + hummus + fruta
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Ensalada César	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de tomate, lechuga y queso fresco	Ensalada murciana	Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro
Lentejas BIO con verduras	Judías verdes al estilo casero con huevo, taquitos de jamón y guisantes	Arroz con pollo campero y verduras de proximidad	Sopa de fideos integrales	Guisado de costillar
Pescado al papillote con ensalada de marisco	Lomo en salsa de verduras con berenjenas a la miel	Sepia rebozada al horno	Jamoncitos al horno en su jugo con verduritas	Tortilla francesa con quesitos
Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
Bastones de calabacín + pollo + fruta	Salteado + tortilla francesa + lácteo	Ensalada mixta + hamburguesa + fruta	Quinoa + queso fresco + verduritas	Verduritas + pechuguitas al horno
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Ensalada de lechuga, tomate, olivas y huevo duro	Ensalada César	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, tomate, olivas y surimi
Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria con quesitos	Canelones	Sopa de estrellitas con garbanzos	Espaguetis integrales a la carbonara
Filete a la milanesa con pisto	Alitas de pollo al horno	Palitos de merluza al horno con habitas tiernas	Albóndigas en salsa de verduras de proximidad y patatas	Emperador a la plancha con coliflor a la bechamel
Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
Crema de verduras + pescado + fruta	Crudites + hummus + fruta	Salteado + tortilla francesa + lácteo	Salteado + tortilla francesa + lácteo	Bastones de calabacín + pollo + fruta
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Ensalada de alubias, pimiento, tomate y cebolla	Ensalada murciana	Ensalada de lechuga, tomate y surimi	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada César
Arroz a banda	Sopa de pescado	Hervido de judías verdes, patata y atún	Lentejas BIO con verduras de proximidad	Bacon cheese fries
Calamar a la romana	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga a la plancha con pisto	Merluza a la plancha con champiñones salteados	Chicken barbecue
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pancakes
Salteado + tortilla francesa + lácteo	Guisante + jamón cocido + huevo	Crema de verduras + pescado + fruta	Verduritas + pechuguitas al horno	Salteado de verduras + merluza + lácteo