

| Lunes 3                                     | Martes 4  | Miércoles 5                                   | Jueves 6   | Viernes 7                                |
|---|---|---|--|--|
| <b>FESTIVO</b>                              | Ensalada de lechuga, tomate y maíz                      | Ensalada de tomate, lechuga y huevo duro      | Ensalada César                                   | Ensalada de lechuga, tomate y olivas     |
|   | Arroz con pollo y verduras de proximidad                | Lentejas caseras de la abuela con verduras    | Cocido con garbanzos y pelotas                   | Espaguetis BIO con salsa de pimientos    |
|   | Fiambre variado   | Pescado a la siciliana y berenjenas a la miel | Croquetas y empanadillas de atún y quesitos      | Emperador a la plancha con calabacín     |
|   | Fruta natural   | Fruta natural                                 | Fruta natural                                    | Leche                                    |
|   | Crema de verduras + pescado + fruta                     | Salteado + tortilla francesa + lácteo         | Quinoa + queso fresco + verduritas               | Crudites + hummus + fruta                |
| Lunes 10                                    | Martes 11   | Miércoles 12                                  | Jueves 13  | Viernes 14                               |
| Ensalada murciana                           | Ensalada de lechuga, tomate y olivas                    | Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco    | Ensalada César                                   | Ensalada de lechuga, tomate y atún       |
| Crema de verduras con picatostes            | Arroz a la cubana                                       | Potaje de alubias con verduras                | Sopa de pescado con fideos                       | Macarrones integrales a la napolitana    |
| Milanesa con patatas al horno               | Huevos con salchichas                                   | Tortilla de jamón con pisto                   | Pollo al chilindrón con revuelto de ajos tiernos | Merluza con salsa Mery                   |
| Fruta natural                               | Fruta natural   | Fruta natural                                 | Yogur natural azucarado                          | Fruta natural                            |
| Mafing de calabacín salados                 | Ensalada mixta + hamburguesa + fruta                    | Pollo al horno + verduritas                   | Patatas al horno + verduritas+ queso             | Guisante + jamón cocido + huevo          |
| Lunes 17                                    | Martes 18   | Miércoles 19                                  | Jueves 20  | Viernes 21                               |
| Ensalada murciana                           | Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro                | <b>FESTIVO</b>                                | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria          | Ensalada de lechuga, tomate y maíz       |
| Olla viuda                                  | Guiso de albóndigas                                     |   | Judías verdes con patatas, jamón y zanahoria     | Arroz al senyoret                        |
| Lomitos con verdura y salsa de tomate       | Emperador a la plancha con pisto                        |   | Hamburguesa con queso                            | Calamares a la romana con mayonesa       |
| Fruta natural                               | Yogur natural azucarado                                 |   | Fruta natural                                    | Fruta natural                            |
| Quinoa + queso fresco + verduritas          | Crudites + hummus + fruta                               |   | Mafing de calabacín salados                      | Crema de verduras + Pollo al horno       |
| Lunes 24                                    | Martes 25   | Miércoles 26                                  | Jueves 27  | Viernes 28                               |
| Ensalada de lechuga, tomate y queso         | Ensalada de lechuga, tomate y olivas                    | Ensalada de lechuga, tomate y pepino          | Ensalada César                                   | Ensalada de lechuga, tomate y alcachofas |
| Tallarines BIO a la boloñesa                | Sopa minestrone y garbanzos                             | Lentejas con verduras, jamón y chorizo        | Canelones  | Crema de calabaza                        |
| Nuggets de pescado al horno                 | Albóndigas en salsa de verduras de proximidad y patatas | Pescado al horno con revuelto de champiñón    | Pechuga de pollo empanada con ensaladilla rusa   | Tortilla de patatas con brócoli          |
| Fruta natural                               | Fruta natural   | Fruta natural                                 | Fruta natural                                    | Yogur natural azucarado                  |
| Ensalada mixta + hamburguesa + fruta        | Patatas al horno + verduritas+ queso                    | Bastones de calabacín + tortilla +fruta       | Guisante + jamón cocido + huevo                  | Pechuga de pollo +quesitos+fruta         |
| Lunes 31                                    |   |   |  |  |
| Ensalada de lechuga, tomate, queso y nueces |   |   |  |  |
| Arroz blanco                                |   |   |  |  |
| Pollo al curry                              |   |   |  |  |
| Churros con chocolate o fruta               |   |   |  |  |
| Fajita+tomate+queso+jamocon cocico          |   |   |  |  |