

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

2	3 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Lomo adobado con judías Pan+y+Yogur	4 PRIMERO:+Estofado de patata con magro SEGUNDO:+Panga frita con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta	5 PRIMERO:+Arroz a la cubana SEGUNDO:+Albóndigas con zanahorias Pan+y+Yogur	6 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Croquetas con lechuga Pan+y+Fruta
9 PRIMERO:+Crema de calabacin con picatostes SEGUNDO:+Pechuga de pollo con patata cocida Pan+y+Fruta	10 PRIMERO:+Cazuela de fideos SEGUNDO:+Tortilla de patatas con salmorejo Pan+y+Yogur	11 PRIMERO:+Potaje de garbanzos con espinacas SEGUNDO:+Fletán frito con lechuga y maíz Pan+y+Fruta	12 PRIMERO:+Sopa de picadillo SEGUNDO:+Carrillada con patatas Pan+y+Yogur	13 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Bacalao frito con tomate Pan+y+Fruta
16 PRIMERO:+Spaguetis con tomate, york y queso rallado SEGUNDO:+Pollo asado con patata cocida Pan+y+Fruta	17 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Tortilla francesa con tomate natural Pan+y+Yogur	18 PRIMERO:+Sopa de picadillo SEGUNDO:+Carne salsa con verduras Pan+y+Fruta	19 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Merluza en salsa verde Pan+y+Yogur	20 PRIMERO:+Arroz tres delicias SEGUNDO:+Albóndigas con zanahorias Pan+y+Fruta
23 PRIMERO:+Crema de zanahoria con picatostes SEGUNDO:+Merluza empanada con lechuga Pan+y+Fruta	24 PRIMERO:+Estofado de patata con pescado SEGUNDO:+Salchichas frankfurt con tomate frito Pan+y+Yogur	25 PRIMERO:+Tortilla de patatas con salmorejo SEGUNDO:+Flamenquín York con patatas Pan+y+Fruta	26 PRIMERO:+Macarrones con atún SEGUNDO:+Pechuga de pollo con patata cocida Pan+y+Yogur	27 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Tilapia frita con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta
30 PRIMERO:+Sopa de picadillo SEGUNDO:+Carne con tomate y patata cocida Pan+y+Fruta	31 PRIMERO:+Crema de verduras con picatostes SEGUNDO:+Merluza frita con pisto Pan+y+Yogur			

Llega el calor...



No te olvides! ¡Bebe agua! Aunque no tengas sed.



Y mucha fruta fresca: naranja, melocotón, sandía... ummm que buena!



Nota