

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

2	3 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Lomo a la plancha con tomate Pan+y+Yogur	4 PRIMERO:+Estofado de patatas SEGUNDO:+Panga al horno con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta	5 PRIMERO:+Arroz blanco SEGUNDO:+Albondigas de Pollo en salsa Pan+y+Yogur	6 PRIMERO:+Cocido Andaluz SEGUNDO:+Fiambre de pavo con lechuga y tomate Pan+y+Fruta
9 PRIMERO:+Crema de calabacín SEGUNDO:+Pechuga de pollo con patata cocida Pan+y+Fruta	10 PRIMERO:+Sopa de cazuela SEGUNDO:+Patatas al Horno con Jamón Pan+y+Yogur	11 PRIMERO:+Potaje de garbanzos con espinacas SEGUNDO:+Fletán al horno con lechuga y maíz Pan+y+Fruta	12 PRIMERO:+Sopa de arroz SEGUNDO:+Carne salsa tomate patata cocida Pan+y+Yogur	13 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Bacalao al horno con tomate y ajitos Pan+y+Fruta
16 PRIMERO:+Spaguetis maíz con atún SEGUNDO:+Pollo asado con patata cocida Pan+y+Fruta	17 PRIMERO:+Cocido Andaluz SEGUNDO:+Pez a la cordobesa Pan+y+Yogur	18 PRIMERO:+Sopa SEGUNDO:+Carne salsa con verduras Pan+y+Fruta	19 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Merluza horno con menestra Pan+y+Yogur	20 PRIMERO:+Arroz con delicias SEGUNDO:+Albondigas de Pollo en salsa Pan+y+Fruta
23 PRIMERO:+Crema de zanahoria SEGUNDO:+Merluza horno con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta	24 PRIMERO:+Estofado de pescaito SEGUNDO:+salchichas pollo con tomate Pan+y+Yogur	25 PRIMERO:+Cocido Andaluz SEGUNDO:+Bacalao al horno con tomate y ajitos Pan+y+Fruta	26 PRIMERO:+Spaguetis maíz con atún SEGUNDO:+Pechuga de pollo con patata cocida Pan+y+Yogur	27 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Tilapia al horno con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta
30 PRIMERO:+Sopa SEGUNDO:+Carne salsa tomate patata cocida Pan+y+Fruta	31 PRIMERO:+Crema de verduras SEGUNDO:+Merluza al horno 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