

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26	Sábado 27	Domingo 28
Comidas	Ensalada de lechuga, gulas y gambas Alubias rojas con verduras	Crema de zanahoria con pipas de calabaza Salmón a la plancha con patatas al horno con especias	Ensalada mixta con aguacate y naranja con salmón ahumado Pechugas de pavo con salsa de piquillos	Ensalada de cogollos con vinagreta de aguacate, pimientos y atún Dorada al horno con patatas	Ensalada de escarola y manzana con vinagreta de frutos secos Pechugas de pollo con verduras salteadas	Ensalada de pepino, remolacha y manzana Quinoa con verduras especiadas y gambas	Ensalada de tomate, aguacate, manzana, cacahuets y quinoa Ternera con verduras al estilo oriental
	Chuleta de cerdo con roquefort Bacalao con pimiento verde	Macarrones con tomate y queso Ternera enfritada	Lentejas con arroz Ajoarriero	Arroz tres delicias Escalope de ternera con patatas	Espagueti boloñesa Pez espada en salsa verde	Cabezada guisada con patata Anchoas	Ravioli Lubina con patata panadera
Cenas	Sopa de verduras con quinoa Fajitas de ternera oriental con guacamole	Ensalada de lechuga, pasta, piña, salmón ahumado y queso fresco Huevos con jamón serrano y salsa de tomate	Berza con patata Limanda rebozada con limón	Puré de calabaza y calabacín Hamburguesa de pavo con queso y guarnición de calabacín	Ensalada de judías verdes con huevo, anchoas y maíz Tortilla de pisto	Puré de espinacas y patata con virutas de jamón serrano Lenguado a la plancha	Parrillada de verduras con patatas al curry Sepia a la Plancha
	Alubia verde con patata Tortilla de atún	Guisantes salteados con jamón Atún con cebolla	Sopa de fideo y huevo Sándwich mixto	Menestra de verduras Merluza gratinada	Sopa de pescado Lomo adobado	Brócoli Salchichas frescas con tomate y patatas	Coliflor con patata Lomo asado con arroz