

|                | Lunes 23   | Martes 24  | Miércoles 25   | Jueves 26  | Viernes 27  | Sábado 28  | Domingo 29  |
|----------------|--|--|--|--|---|--|---|
| <b>Comidas</b> | Ensalada de arroz, tomate, cebolla, pimientos y mandarina<br>Lentejas con calabaza | Borrajá con patata<br>Anchoas albardadas con ensalada de lechuga y cebolla         | Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria<br>Conejo asado con manzana | Ensalada de gulas y gambas<br>Pavo guisado con berenjena asada                                       | Salteado de brócoli, pimientos, judías verdes, cebolla y lentejas<br>Trucha con jamón serrano | Ensalada de escarola, berenjena, tomate aguacate y almendras<br>Fideos orientales con gambas | Endivias con jamón y nueces<br>Filete de ternera con brócoli al curry   |
|                | Escalope de ternera<br>Atún a la plancha   | Fideuá<br>Cabezada guisada con patatas   | Espaguetis a la boloñesa<br>Salmón con salsa tártara                               | Alubias blancas con berza<br>Merluza en salsa verde  | Macarrones con tomate y queso<br>Redondo en salsa   | Albóndigas en salsa verde<br>Pez espada  | Ravioli<br>Bacalao frito con pimiento verde                             |
| <b>Cenas</b>   | Puré de calabacín<br>Sandwich vegetal con ensalada, guacamole y atún               | Ensalada de cogollos con atún y manzana<br>Tortilla de pimientos con jamón serrano | Puerros gratinados con jamón york<br>Hamburguesa de pollo con champiñones          | Espárragos trigueros a la plancha con rehogado de ajos y jamón<br>Huevo frito con jamón en piperrada | Ensalada de tomate, aguacate y mozzarella<br>Salteado oriental de pollo y piña                | Puré de guisantes, calabacín y patata<br>Revuelto de espinacas y gambas con pasas            | Verduras salteadas con salsa de soja y quinoa<br>Lenguado con zanahoria |
|                | Menestra con jamón<br>Granadero empanado   | Patatas bravas<br>San jacobó   | Sopa de fideo y huevo<br>Lubina con patatas panaderas                              | Alubia verde con patatas<br>Atún encebollado   | Puré de zanahorias y patatas<br>Ajoarriero  | Brócoli con ajo y jamón<br>Lomo con patatas  | Sopa castellana<br>Alitas con patatas                                   |