

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Comidas	Berza rehogada con jamón Lubina al horno con panaderas	Ensalada de lechuga, aguacate, salmón ahumado y quinoa Muslos de pollo a la naranja	Ensalada mixta: lechuga, tomate, cebolla, atún y huevo duro Lomo de cerdo con salsa de tomate y patatas asadas	Ensalada de escarola, granada, anchoas y queso fresco Salmón a la plancha con pisto	Brócoli con bechamel ligera Guisantes con bacalao y tomate	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco Cuscús con pollo al curry	Ensalada de patata, tomate, remolacha, atún y cebolla Filete de ternera con calabacín
	Ravioli Albóndigas en salsa verde	Garbanzos con calabaza y patata Anchoas	Arroz con verduras Pez espada	Lentejas Escalope de ternera	Cordero al chilindrón Merluza al estilo Orio	Musaca Lubina con patata panadera	Canelones Bacalao al horno
Cenas	Ensalada de tomate, cebolleta y aguacate Pizza vegetal	Wok de calabacín, zanahoria, setas, cebolla y salsa de soja Rollito de tortilla relleno de atún y queso	Espinacas salteadas con champiñones y jamón Salpicón de marisco	Crema de zanahoria con leche Tortilla de calabacín, tomate y quesito	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, manzana, queso fresco y vinagreta de mostaza y miel Pechuga de pavo al ajillo con pimientos	Sopa de verduras con fideos Limanda al horno con verduras asadas	Puré de espinacas y patata Revuelto de setas, trigueros y jamón serrano
	Puré de verduras Granadero empanado	Sopa de verdura Salchichas frescas enfritada	Alubia verde Bocadillo vegetal con pechuga de pavo	Patatas a la Riojana Cabezada encebollada	Menestra de verduras Lenguadina	Coliflor Huevos con chistorray patatas	Sopade ajo Lomo adobado con patatas