

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
Ensalada de zanahoria rallada y aceitunas 12,13, Arroz integral con tomate Crema de zanahoria Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y cebolla tierna Potaje de garbanzos con acelgas Verduras al horno Fruta del tiempo M	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Sopa de verduras de verano Alubia arrocina salteada Fruta del tiempo M	Ensalada de pasta sin atún Brócoli al ajillo Fruta del tiempo J	Ensalada de pepino y pera Crema de berenjena Cuscús con salteado de verduras Fruta del tiempo V
7	8	9	10	11
Ensalada de rúcula y aceitunas 12,13, Lentejas estofadas Tosta con pisto Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y pepino Espaguetis con verduras 1, Calabacín a la plancha Fruta del tiempo M	Ensalada de remolacha y pipas 13,8,7,12,1,5,11, Crema de guisantes Cuscús con boloñesa vegetal Fruta del tiempo X	Ensalada completa sin atún y huevo Paella de verduras y judías Fruta del tiempo J Fruta del tiempo J	Ensalada de lombarda y cebolla Garbanzos con verduras Sopa vegetal Fruta del tiempo V
14	15	16	17	18
Ensalada de zanahoria, aceitunas, remolacha y lombarda Macarrones boloñesa vegetal 1,8,6,5,11, Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y cebolla tierna Crema bicolor (zanahoria y puerro) Lentejas con mijo Fruta del tiempo M	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Olla de alubias Verduras al horno Fruta del tiempo X	Ensaladilla rusa sin huevo y atún Cuscús con salteado de verduras Fruta del tiempo J	Ensalada con frutos secos Arroz al horno con verduras y garbanzos Fruta del tiempo V Fruta del tiempo V
21	22	23	24	25
Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Crema de lentejas rojas con zanahoria Arroz integral con tomate Fruta del tiempo L	Ensalada de tomate y pepino Fideuà de verduras con setas 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Falafel Fruta del tiempo M	Ensalada de lombarda y cebolla Cuscus con garbanzos y pasas 1,5,8, Verduras al horno Fruta del tiempo X	Ensalada de zanahoria y pimiento rojo Sopa de verduras de verano Coca de verduras Fruta del tiempo J	Ensalada completa sin atún y huevo Arroz con verduras Fruta del tiempo V Yogur de oveja artesano 7, Fruta del tiempo V
28	29	30	1	2