

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>02</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p><b>03</b></p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Trucha a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p>  | <p><b>04</b></p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Salchichas frescas de cerdo con patatas</p> <p>Fruta</p>                          | <p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Lomo al horno con ensalada mixta</p> <p>Fruta</p>            | <p><b>06</b></p> <p>Arroz a la ragance (con pollo y champiñones)</p> <p>Lomos de salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja</p>                                 |
| <p><b>09</b></p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Lubina a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p>  | <p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con arroz</p> <p>Yogur de soja</p>  | <p><b>11</b></p> <p>Sopa del cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)</p> <p>Fruta</p> | <p><b>12</b></p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta</p> | <p><b>13</b></p> <p>Arroz campesino</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p>  |
| <p><b>16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p><b>17</b></p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Pavo estofado con patatas</p> <p>Fruta</p>                         | <p><b>18</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Trucha asalmonada con ensalada</p> <p>Fruta</p>   | <p><b>19</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesas con patatas</p> <p>Yogur de soja</p>            | <p><b>20</b></p> <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ensalada de colores</p> <p>Fruta</p>  |
| <p><b>23</b></p> <p>Paella (calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)</p> <p>Fiambre de pavo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> | <p><b>24</b></p> <p>Judías blancas caseras</p> <p>Salchichas frescas de ave con ensalada mixta</p> <p>Fruta</p> | <p><b>25</b></p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur de soja</p>                                   | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de letras</p> <p>Ternera en salsa con patatas</p> <p>Fruta</p>                    | <p><b>27 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b></p> <p>Puré de la huerta (apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)</p> <p>Muslitos de pollo asados con patatas</p> <p>Fruta</p> |
| <p><b>30</b></p> <p>Farfalle con jamón</p> <p>Lubina a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p>  | <p><b>31</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Magro en salsa jardinera con patatas</p> <p>Fruta</p>    |   |  |   |

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**

**¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?**

