

	COMIDA	CENA
Lunes 18	<i>Risoto de queso y setas</i> <i>Judías verdes salteadas</i>  <i>Salchichas de ave riojana</i> <i>Merluza a la plancha</i>	<i>Patatas bravas</i> <i>Brócoli con aceite de oliva</i>  <i>Lacón a la gallega</i> <i>Gallo a la plancha</i>
Martes 19	<i>Macarrones a la carbonara</i> <i>Borraja con zanahoria</i>  <i>Pollo a las finas hierbas</i> <i>Bacalao plancha</i>	<i>Sandwich de york y queso</i> <i>Coliflor con patata</i>  <i>Lomo adobado</i> <i>Huevos rotos con chorizo</i>
Miércoles 20	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Garbanzos con chorizo</i>  <i>Salmón a la plancha</i> <i>Albóndigas de pollo en salsa</i>	<i>Patatas asadas</i> <i>Guisantes salteados</i>  <i>Escalope milanesa</i> <i>Lenguado a la plancha</i>
Jueves 21	<i>Menestra rehogada</i> <i>Migas a la baturra</i>  <i>Estofado de pavo</i> <i>Calamares en su tinta</i>	<i>Empanda de york y queso</i> <i>Crema de calabaza</i>  <i>Alitas de pollo adobadas</i> <i>Trucha a la plancha</i>
Viernes 22	<i>Canelones gratinados</i> <i>Brócoli rehogado</i>  <i>Pollo a la mostaza</i> <i>Lenguado relleno</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Espinacas a la crema</i>  <i>Lomo a la plancha</i> <i>Tortilla francesa c/ longaniza</i>
Sábado 23	<i>Fideos a la cazuela</i> <i>Cardo rehogado</i>  <i>Conejo al horno</i> <i>Gallo menier</i>	<i>Hojaldre de queso de cabra</i> <i>Coliflor gratinada</i>  <i>Cabezada a la plancha</i> <i>Rabas de calamar</i>
Domingo 24	<i>Paella mixta</i> <i>Patata rellena</i>  <i>Lomo con pimientos</i> <i>Atún encebollado</i>	

	COMIDA	CENA
Lunes 25	<i>Migas a la baturra</i> <i>Borrajás a la aragonesa</i>  <i>Cabezada a la plancha</i> <i>Lenguado a la plancha</i>	<i>Guisantes salteados</i> <i>Sopa de fideos</i>  <i>Tortilla de patata</i> <i>Gallo a la plancha</i>
Martes 26	<i>Alubias estofadas</i> <i>Arroz salteado con verduras</i>  <i>Mero a la marinera</i> <i>Pollo al chilindrón</i>	<i>Tosta de bacon con pimiento</i> <i>Crema de espárragos</i>  <i>Jamón a la plancha</i> <i>Atún a la plancha con tomate</i>
Miércoles 27	<i>Garbanzos estofados</i> <i>Macarrones Carbonara</i>  <i>Lomo a la plancha</i> <i>Merluza a la plancha</i>	<i>Hojaldre relleno</i> <i>Menestra de verduras</i>  <i>Huevos fritos con longaniza</i> <i>Sardinas a la plancha</i>
Jueves 28	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Acelgas salteadas</i>  <i>Escalope milanesa</i> <i>Bacalao al pil-pil</i>	<i>Espaguetis salteados con bacon</i> <i>Revuelto de ajetes y gambas</i>  <i>Lacón a la gallega</i> <i>Calamar a la plancha</i>
Viernes 29	<i>Lentejas guisadas con verduritas</i> <i>Col de hoja rehogada</i>  <i>Estofado de pavo al curry</i> <i>Salmon a la plancha</i>	<i>Sopa castellana</i> <i>Brócoli con aceite de oliva</i>  <i>Tortilla francesa con york y queso</i> <i>Bistec de ternera a la plancha</i>
Sábado 30	<i>Patatas a la riojana</i> <i>Cardo con almendras</i>  <i>Cordero al chilindrón</i> <i>Perca al orio</i>	<i>Patata rellena</i> <i>Sopa de cocido</i>  <i>Huevos al plato</i> <i>Gallo a la plancha</i>
Domingo 31	<i>Lasaña gratinada</i> <i>Judías verdes salteadas</i>  <i>Carrilleras en salsa</i> <i>Pimientos rellenos de bacalao</i>	

	COMIDA	CENA
Lunes  1	<i>Lentejas con morcilla</i> <i>Judías verdes con patata</i>  <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> <i>Mero en salsa</i>	<i>Hojaldre de rulo de cabra</i> <i>Guisantes salteados con cebolla y jamón</i>  <i>Jamón a la plancha</i> <i>Rodaia de rape a la plancha</i>
Martes  2	<i>Macarrones a la napolitana</i> <i>Borrajás con almejas</i>  <i>Escalopines de ternera en salsa</i> <i>Merluza a la vasca</i>	<i>Sopa de pollo con fideos</i> <i>Judías verdes salteadas</i>  <i>Filete de magro encebollado</i> <i>Lenguado a la plancha</i>
Miércoles  3	<i>Sopa de cocido</i> <i>Brócoli con aceite de oliva</i>  <i>Segundo de cocido</i> <i>Salmón a la naranja</i>	<i>Patata asada con ali oli</i> <i>Crema de calabaza</i>  <i>Cinta de lomo a la plancha</i> <i>Sardinas a la plancha</i>
Jueves  4	<i>Fideua de pescado</i> <i>Acelgas con pimentón</i>  <i>Pollo asado en su jugo</i> <i>Cazón a la andaluza</i>	<i>Sopa minestrone</i> <i>Judías a la portuguesa</i>  <i>Redondo asado con puré de patata</i> <i>Tortilla de patata c/ queso</i>
Viernes  5	<i>Espaguetis a la carbonara</i> <i>Col de hoja rehogada</i>  <i>Goulash de pavo a la húngara</i> <i>Sepia a la plancha</i>	<i>Panini de york y queso</i> <i>Revuelto de champiñones</i>  <i>Pinchos a la plancha</i> <i>Bacalao a la riojana</i>
Sábado  6	<i>Arroz negro con alioli</i> <i>Cardo con patatas y almendras</i>  <i>Muslos de pollo al horno</i> <i>Perca en salsa</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Fritada aragonesa</i>  <i>Salchichas de ave</i> <i>Calamares a la romana</i>
Domingo  7	<i>Canelones de espinacas</i> <i>Crema de verduras con picatostes</i>  <i>Conejo guisado</i> <i>Gallo a la plancha</i>	

	COMIDA	CENA
Lunes 8	<i>Garbanzos a la marinera</i> <i>Ensalada de pasta</i>  <i>Jamón a la plancha</i> <i>Lenguado a la plancha</i>	<i>Fritada de calabacín</i> <i>Sandwich mixto</i>  <i>Alitas adobadas al horno</i> <i>Gallo a la plancha</i>
Martes 9	<i>Migas a la baturra</i> <i>Borraja con patatas</i>  <i>Pollo al chilindrón</i> <i>Mero a la marinera</i>	<i>Patata asada</i> <i>Crema de espárragos</i>  <i>Cabezada a la plancha</i> <i>Atún a la plancha con tomate</i>
Miércoles 10	<i>Espaguetis a la boloñesa</i> <i>Col salteada</i>  <i>Albóndigas a la riojana</i> <i>Boquerones fritos</i>	<i>Revuelto de champiñones</i> <i>Sopa de ave</i>  <i>San Jacobo casero</i> <i>Perca al orio</i>
Jueves 11	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Acelgas salteadas con patata</i>  <i>Redondo asado en su jugo</i> <i>Lenguado a la plancha</i>	<i>Judías verdes salteadas</i> <i>Hojaldre relleno de jamón y queso</i>  <i>Lacón a la gallega</i> <i>Bacalao al pil-pil</i>
Viernes 12	<i>Lentejas guisadas con verduritas</i> <i>Cardo en salsa de almendras</i>  <i>Costilla adobada al horno</i> <i>Salmon con crema de puerros</i>	<i>Patatas bravas</i> <i>Coliflor gratinada</i>  <i>Escalope a la milanesa</i> <i>Cazón a la plancha</i>
Sábado 13	<i>Arroz salteado con costilla</i> <i>Ensalada de queso fresco y</i>  <i>Jamón a la plancha</i> <i>Merluza en salsa verde</i>	<i>Sopa de Ave</i> <i>Pisto manchego</i>  <i>Huevos fritos con longaniza</i> <i>Calamar a la plancha c/ ajo-aceite</i>
Domingo 14	<i>Tallarines con salsa de soja</i> <i>Brócoli salteado</i>  <i>Pollo al horno c/ patatas</i> <i>Pimientos rellenos de bacalao</i>	

	COMIDA	CENA
Lunes  15	<i>Lentejas guisadas</i> <i>Judías verdes salteadas</i>  <i>Salchichas de ave riojana</i> <i>Merluza a la plancha</i>	<i>Hojaldre de Queso de rulo</i> <i>Brócoli con aceite de oliva</i>  <i>Bistec ternera a la plancha</i> <i>Gallo a la pancha</i>
Martes  16	<i>Macarrones a la carbonara</i> <i>Borraja con zanahoria</i>  <i>Pollo a las finas hierbas</i> <i>Bacalao plancha</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Crema de verduras</i>  <i>Escalope milanesa</i> <i>Rape en salsa</i>
Miércoles  17	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Menestra rehogada</i>  <i>Albóndigas en salsa</i> <i>Cazuela de pescado</i>	<i>Patatas Bravas</i> <i>Guisantes salteados</i>  <i>Pechugas a la plancha</i> <i>Lenguado a la plancha</i>
Jueves  18	<i>Migas a la baturra</i> <i>Acelgas rehogadas</i>  <i>Estofado de pavo</i> <i>Salmón a la plancha</i>	<i>Empanada de york y queso</i> <i>Crema de calabaza</i>  <i>Alitas de pollo adobadas</i> <i>Trucha a la plancha</i>
Viernes  19	<i>Canelones gratinados</i> <i>Lentejas estofadas</i>  <i>Pollo a la mostaza</i> <i>Lenguado relleno</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Espinacas salteadas</i>  <i>Salmón a la crema</i> <i>Tortilla de patata</i>
Sábado  20	<i>Fideos a la cazuela</i> <i>Cardo en salsa de almendras</i>  <i>Conejo al horno</i> <i>Gallo menier</i>	<i>Hojaldre de queso de cabra</i> <i>Coliflor gratinada</i>  <i>Cabezada a la plancha</i> <i>Merluza en salsa verde</i>
Domingo  21	<i>Paella mixta</i> <i>Judías verdes con patata</i>  <i>Lomo con pimientos</i> <i>Atún encebollado</i>	

	COMIDA	CENA
Lunes 22	<i>Macarrones a la boloñesa</i> <i>Borrajás a la aragonesa</i>  <i>Albóndigas a la jardinera</i> <i>Lenguado a la plancha</i>	<i>Verduras en tempura con salsa de soja</i> <i>Sopa de fideos</i>  <i>Tortilla de patata</i> <i>Gallo a la plancha</i>
Martes 23	<i>Migas a la baturra</i> <i>Judías verdes con patata</i>  <i>Jamoncitos de pollo al horno</i> <i>Gallo a la plancha</i>	<i>Patatas bravas</i> <i>Crema de espárragos</i>  <i>Jamón a la plancha</i> <i>Atún a la plancha con tomate</i>
Miércoles 24	<i>Patatas riojanas</i> <i>Coliflor rehogada</i>  <i>Estofado de ternera</i> <i>Emparedados de merluza en salsa</i>	<i>Hojaldre de queso de cabra</i> <i>Menestra de verduras</i>  <i>Redondo asado con champiñones</i> <i>Sardinas a la plancha</i>
Jueves 25	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Acelgas salteadas</i>  <i>Escalope a la milanesa</i> <i>Bacalao al pil-pil</i>	<i>Panini de jamón york</i> <i>Crema de calabacín</i>  <i>Lacón a la gallega</i> <i>Calamar a la plancha</i>
Viernes 26	<i>Lentejas guisadas con verduritas</i> <i>Col de hoja rehogada</i>  <i>Estofado de pavo al curry</i> <i>Salmon a la plancha</i>	<i>Sopa cocido</i> <i>Brócoli con aceite de oliva</i>  <i>Pincho moruno de ave</i> <i>Merluza a la romana</i>
Sábado 27	<i>Espirales salteadas</i> <i>Cardo con almendras</i>  <i>Cordero al chilindrón</i> <i>Perca al orio</i>	<i>Patatas asadas</i> <i>Pisto manchego</i>  <i>Huevos al plato</i> <i>Bistec de ternera a la plancha</i>
Domingo 28	<i>Lasaña gratinada</i> <i>Judías verdes salteadas</i>  <i>Pollo al ajillo</i> <i>Pimientos rellenos de merluza y gambas</i>	