

Lunes

3 Lasaña Boloñesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 622 Lip: 29,43 Prot: 28,05 HC: 57,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 588 Lip: 29,73 Prot: 22,61 HC: 60,66

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Yogur

Kcal: 678 Lip: 33,41 Prot: 32,91 HC: 64,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate
Delicias de Medallón de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 656 Lip: 24,70 Prot: 27,26 HC: 85,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31



FESTIVO

Martes

4 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 18,60 Prot: 44,13 HC: 74,83

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

11 Judías Blancas con Chorizo
Bienmesabe
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 20,64 Prot: 36,49 HC: 82,47

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes
Magro en Salsa
Guisantes en Guiso
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 18,28 Prot: 36,03 HC: 62,97

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Huevos Rellenos de Atún en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 24,15 Prot: 34,26 HC: 75,31

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

5 Paella de Verduras
Limanda a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Yogur

Kcal: 663 Lip: 23,00 Prot: 33,40 HC: 83,94

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan
Yogur

Kcal: 729 Lip: 32,88 Prot: 28,39 HC: 80,49

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta al Gratin
Bacalao en Papillote
Zanahoria al Horno
Pan
Yogur

Kcal: 656 Lip: 21,74 Prot: 36,50 HC: 79,47

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes
Ragout de Pollo
Champiñón al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 19,93 Prot: 41,43 HC: 61,72

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

6 Sopa Minestrone
Alitas de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 28,97 Prot: 29,70 HC: 58,99

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
Abadejo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,77 Prot: 36,03 HC: 81,11

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz
Cordon Bleu de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 29,56 Prot: 18,19 HC: 75,37

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 755 Lip: 25,17 Prot: 41,82 HC: 93,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Enebollados
Empanadillas de Atún
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 724 Lip: 26,74 Prot: 20,94 HC: 99,03

Cena: Pasta + Ave + Fruta

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 755 Lip: 25,17 Prot: 41,82 HC: 93,56

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados
Tilapia al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 19,26 Prot: 42,28 HC: 76,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Fideuá de Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Yogur

Kcal: 620 Lip: 25,33 Prot: 24,20 HC: 74,11

Cena: Patata + Huevo + Fruta

mediterránea