

Lunes

11 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 24,37 **Prot:** 19,07 **HC:** 81,45

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 10,43 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,90

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Crema de Zanahoria
Coditos con Tomate y Atún

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 520 **Lip:** 10,34 **Prot:** 16,02 **HC:** 92,15

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

12 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y Guisantes

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,66 **Prot:** 15,30 **HC:** 97,17

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 567 **Lip:** 16,83 **Prot:** 14,30 **HC:** 92,74

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

26 Potaje de Lentejas con Calabaza
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 516 **Lip:** 20,10 **Prot:** 22,53 **HC:** 68,27

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

13 Espirales Boloñesa
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 23,08 **Prot:** 36,27 **HC:** 77,30

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 17,05 **Prot:** 20,83 **HC:** 92,06

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Fideos con Choco
Cordon Bleu

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 26,44 **Prot:** 22,35 **HC:** 92,20

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

14 Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 419 **Lip:** 12,52 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,43

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Tallarines con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 24,64 **Prot:** 40,32 **HC:** 71,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 23,29 **Prot:** 14,47 **HC:** 96,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

15 Lentejas con Verduras Cocidas
Merluza al Horno Encebollada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

Kcal: 507 **Lip:** 16,95 **Prot:** 28,49 **HC:** 61,85

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

22 Judías Pintas Estofadas
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo

Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 472 **Lip:** 23,57 **Prot:** 30,74 **HC:** 62,94

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

29 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

Kcal: 512 **Lip:** 18,82 **Prot:** 27,29 **HC:** 60,25

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

mediterránea