

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

Kcal: 613 **Lip:** 24,38 **Prot:** 19,07 **HC:** 80,98
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

12

19 Crema de Zanahoria
Tallarines con Tomate y Atún

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

Kcal: 521 **Lip:** 10,35 **Prot:** 16,02 **HC:** 91,87
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26

26 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

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

Kcal: 489 **Lip:** 10,44 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,62
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Kcal: 563 **Lip:** 14,67 **Prot:** 15,30 **HC:** 96,89
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

20 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 de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 20,08 **Prot:** 22,34 **HC:** 66,22
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27

27 Coditos con Tomate y Queso
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo

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

Kcal: 579 **Lip:** 27,90 **Prot:** 32,71 **HC:** 75,03
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Espirales Boloñesa
Caballa en Aceite

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

Kcal: 670 **Lip:** 23,10 **Prot:** 36,27 **HC:** 77,02
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

14

21 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza

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

Cazuela de Fideos con Choco
Cordon Bleu de Pollo

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

Kcal: 600 **Lip:** 17,06 **Prot:** 20,83 **HC:** 91,58
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

21

28 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa

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

Kcal: 501 **Lip:** 19,32 **Prot:** 21,75 **HC:** 61,95
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa

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

Kcal: 501 **Lip:** 19,32 **Prot:** 21,75 **HC:** 61,95
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada

Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 12,53 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,15
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

15

22 Lacitos con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno

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

Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas

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

Kcal: 694 **Lip:** 26,14 **Prot:** 40,61 **HC:** 73,26
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22

29 Lentejas guisadas con Arroz
Abadejo al Horno al Limón

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

Kcal: 585 **Lip:** 25,98 **Prot:** 28,68 **HC:** 60,23
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

2 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

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

Kcal: 569 **Lip:** 17,46 **Prot:** 13,77 **HC:** 91,54
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 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:** 61,65
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

16

23 Judías Pintas Estofadas
Caballa al Vapor en Salsa de Adobo

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

Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Calabacín

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

Kcal: 566 **Lip:** 24,70 **Prot:** 25,35 **HC:** 62,66
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23



mediterránea