

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 596 Lip: 23,25 Prot: 24,14 HC: 74,36

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Tallarines Boloñesa
Caballa en Aceite
Zanahorias al Vapor
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 739 Lip: 29,84 Prot: 39,17 HC: 75,68

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

15

Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 489 Lip: 18,05 Prot: 18,57 HC: 65,52

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22

Coditos con Tomate y Queso
Abadejo al Horno al Limón

Pimientos asados
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 651 Lip: 27,72 Prot: 29,29 HC: 70,07

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

Arroz con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 610 Lip: 20,58 Prot: 28,39 HC: 79,54

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7

Arroz con Tomate
Abadejo a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga
Pan Blanco
Fruta Temporada

Kcal: 483 Lip: 16,98 Prot: 20,53 HC: 65,49

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera con Cebolla
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 459 Lip: 14,41 Prot: 17,09 HC: 68,36

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

21

Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 512 Lip: 18,91 Prot: 19,71 HC: 68,97

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

28

Espaguetis Boloñesa
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 629 Lip: 25,23 Prot: 23,99 HC: 77,47

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

6

Lentejas Estofadas
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco
Fruta Temporada

Kcal: 486 Lip: 21,05 Prot: 20,89 HC: 56,36

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

13

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 526 Lip: 17,29 Prot: 26,87 HC: 59,54

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

20

Lentejas guisadas con Arroz
Flamenquín de Pollo y Queso

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 551 Lip: 20,77 Prot: 19,70 HC: 71,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo

27

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 532 Lip: 17,38 Prot: 26,55 HC: 61,70

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

5

Alubias Blancas con Arroz
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate Natural
Pan Blanco
Fruta Temporada

Kcal: 492 Lip: 17,96 Prot: 16,92 HC: 69,39

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12

Sopa de Picadillo
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada

19

Sopa de Picadillo
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 502 Lip: 16,02 Prot: 24,90 HC: 58,15

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

26

Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 497 Lip: 20,00 Prot: 18,23 HC: 63,23

Cena: Pasta + Carne + Fruta

4

Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco
Fruta Temporada

Kcal: 419 Lip: 15,23 Prot: 18,34 HC: 54,79

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11

Arroz con Tomate
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

18

Kcal: 668 Lip: 19,08 Prot: 21,13 HC: 102,33

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 509 Lip: 21,05 Prot: 16,96 HC: 63,74

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

25

Crema de Verduras
Jamoncito de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 448 Lip: 14,80 Prot: 18,00 HC: 63,32

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo