

Lunes

6 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa

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

Kcal: 503 **Lip:** 16,37 **Prot:** 17,74 **HC:** 72,86

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

13 Tallarines con Tomate

Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 747 **Lip:** 33,00 **Prot:** 21,72 **HC:** 91,82

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20



FESTIVO

27 Potaje de Alubias Blancas
Merluza al Horno en Salsa Verde

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

Kcal: 472 **Lip:** 14,69 **Prot:** 24,46 **HC:** 62,90

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

7 Judías Verdes Salteadas
Dados de Atún al Horno en Salsa

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

Kcal: 427 **Lip:** 17,21 **Prot:** 22,84 **HC:** 47,55

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos Estofados

Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 25,75 **Prot:** 16,94 **HC:** 71,55

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

21



FESTIVO

28 Crema de Verduras
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias
Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 486 **Lip:** 12,54 **Prot:** 15,09 **HC:** 78,07

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1 Lentejas Guisadas con Pollo
Tortilla Francesa de Atún

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

Kcal: 651 **Lip:** 32,48 **Prot:** 22,81 **HC:** 65,70

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada

Kcal: 575 **Lip:** 17,78 **Prot:** 27,42 **HC:** 70,43

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Lentejas guisadas con Arroz

Bacalao al Horno con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.)
Fruta Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 20,54 **Prot:** 31,66 **HC:** 66,37

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas con Verduras
Tortilla Francesa

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

Kcal: 539 **Lip:** 21,57 **Prot:** 17,12 **HC:** 70,47

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Sopa de Estrellitas con Verduras
Albóndigas de Cerdo al Horno a la
Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 479 **Lip:** 13,99 **Prot:** 18,63 **HC:** 77,07

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza
Ternera en Salsa Cazadora

Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 552 **Lip:** 17,21 **Prot:** 24,42 **HC:** 78,86

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín

Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 487 **Lip:** 15,44 **Prot:** 19,51 **HC:** 71,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate

Patatas al Horno a la Provenzal
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,32 **Prot:** 18,32 **HC:** 75,98

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo

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

Kcal: 663 **Lip:** 20,89 **Prot:** 31,15 **HC:** 87,96

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

10 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y
Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 631 **Lip:** 18,81 **Prot:** 24,00 **HC:** 94,32

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Espirales con Salsa de Tomate y Queso
Rallado
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 23,44 **Prot:** 34,16 **HC:** 97,08

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Caballa al Horno en Salsa

Brócoli Salteado (guarnición)
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 18,57 **Prot:** 28,39 **HC:** 88,50

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

mediterránea