

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5 Sopa de Picadillo ^{1-3T-9-9T}
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Tomate ^{9T-12}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada

Kcal: 653 Lip: 21,60 Prot: 23,15 HC: 87,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 820 Lip: 29,17 Prot: 26,78 HC: 117,53

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

19 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa ³
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 700 Lip: 29,45 Prot: 27,61 HC: 81,82

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate ¹⁻⁶⁻¹²
Arroz Pilaf ^{9T}
Pan Integral 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada

Kcal: 691 Lip: 21,92 Prot: 23,76 HC: 100,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

6 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate ¹⁻⁶⁻¹²
Patatas Panaderas al Horno ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 29,37 Prot: 27,00 HC: 90,87

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata y Cebolla ³
Tomate Natural ^{9T-12}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada

Kcal: 656 Lip: 21,26 Prot: 23,70 HC: 91,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verdura
Jamoncitos de Pollo al Horno ^{9T-12}
Patatas Panaderas al Horno ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 725 Lip: 31,41 Prot: 32,15 HC: 81,07

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo al Horno al Limón ^{4-9T}
Ensalada de Tomate ^{9T-12}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 692 Lip: 28,93 Prot: 32,90 HC: 76,35

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

7 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Anillas de Calamar Rebozadas ^{1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14}
Ensalada de Tomate ^{9T-12}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 685 Lip: 23,24 Prot: 25,52 HC: 94,82

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Sopa de Cocido ^{1-3T-9T}
Cocido Completo ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 731 Lip: 25,08 Prot: 35,56 HC: 82,44

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Garbanzos Estofados
Termera en Salsa Cazadora
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 619 Lip: 23,76 Prot: 33,25 HC: 66,03

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Sopa de Cocido ^{1-3T-9T}
Cocido Completo ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 731 Lip: 25,08 Prot: 35,56 HC: 82,44

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

8 Coditos con Tomate y Queso ^{1-3T-7}
Tortilla de Patatas con Calabacín ³
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 778 Lip: 29,46 Prot: 28,98 HC: 99,98

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

15 Crema Hortelana
Hamburguesa de Ternera con Cebolla ¹⁻⁶⁻¹²
Arroz Pilaf ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 661 Lip: 22,74 Prot: 26,16 HC: 90,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

22 Tallarines Boloñesa ^{1-3T}
Varitas de Merluza ^{1-2T-3T-4-6T-7T-9T-14T}
Zanahorias al Vapor ^{9T}
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 940 Lip: 32,54 Prot: 36,53 HC: 121,00

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

29 Espirales con Tomate y Queso ^{1-3T-7}
Tortilla de Patatas con Calabacín ³
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 772 Lip: 28,43 Prot: 27,07 HC: 103,29

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Garbanzos con Arroz
Jureles al Horno en Salsa de Adobo ^{4-9T-12}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan Integral 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 714,33 Lip: 27,01 Prot: 35,19 HC: 83,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lacitos con Tomate y Orégano ^{1-3T}
Merluza al Horno en Salsa Verde ^{4-9T-12}
Ensalada de Lechuga y Zanahoria ¹²
Pan Integral 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 730,25 Lip: 26,69 Prot: 31,19 HC: 89,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Arroz con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo ⁴⁻¹²
Ensalada de Lechuga y Tomate ^{9T-12}
Pan Integral 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 768,16 Lip: 26,01 Prot: 31,58 HC: 98,05

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

30 Arroz Caldoso de Verduras
Merluza al Horno con Salsa Atomatada ^{4-9T-14T}
Ensalada de Lechuga y Maíz ¹²
Pan 50g. ^{1-11T}
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 778,45 Lip: 23,96 Prot: 30,35 HC: 114,39

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.