

Lunes

- 1 Sopa Minestrone
Lasaña de Carne de Ternera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 15,06 Prot: 20,38 HC: 83,90

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas con Chorizo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 688 Lip: 21,57 Prot: 29,68 HC: 96,46

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15



FESTIVO

- 22 Arroz con Tomate
Abadejo en Papillote
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 590 Lip: 16,73 Prot: 29,88 HC: 83,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

- 2 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,40 Prot: 27,55 HC: 80,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 673 Lip: 21,08 Prot: 39,30 HC: 61,57

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16



FESTIVO

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Cordon Bleu de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 718 Lip: 29,99 Prot: 30,06 HC: 84,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

- 3 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata
Zanahorias Baby
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 Lip: 28,67 Prot: 29,61 HC: 93,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 10 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 642 Lip: 21,43 Prot: 27,95 HC: 87,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17

- Crema de Calabacín.
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 656 Lip: 25,82 Prot: 20,83 HC: 86,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 24 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 602 Lip: 25,46 Prot: 28,58 HC: 67,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 4 Garbanzos Encebollados
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 23,16 Prot: 42,42 HC: 79,76

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 11 Patatas Guisadas con Magro
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 531 Lip: 15,83 Prot: 24,33 HC: 74,71

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

- Pasta Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Champiñón al Ajillo
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 609 Lip: 18,75 Prot: 26,56 HC: 84,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 25 Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 601 Lip: 20,62 Prot: 16,37 HC: 86,35

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

- 5 Crema de Verduras
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 Lip: 18,44 Prot: 30,85 HC: 63,48

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 12 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19

- Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 657 Lip: 30,00 Prot: 25,27 HC: 74,20

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea