

## Lunes

7 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas Frescas al Vino

Zanahorias al Ajillo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 33,14 Prot: 22,12 HC: 77,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Crema de Calabacín.  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 23,70 Prot: 24,82 HC: 88,64

Cena: Pasta + Ave + Fruta

21 Puré de Judías Verdes y Zanahoria.  
Lasaña Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,30 Prot: 22,18 HC: 94,50

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Paella de Marisco  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 18,24 Prot: 35,87 HC: 90,02

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

## Martes

1 Espirales Amatriciana  
Alitas de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 826 Lip: 33,47 Prot: 31,81 HC: 82,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz a Banda  
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 19,36 Prot: 37,66 HC: 96,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Arroz Campesina  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 18,12 Prot: 18,78 HC: 113,74

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Menestra de Verduras Rehogada  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 31,06 Prot: 34,18 HC: 49,81

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29 Crema de Coliflor  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 559 Lip: 18,26 Prot: 33,42 HC: 66,78

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

## Miércoles

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 19,37 Prot: 38,68 HC: 76,48

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

9 Macarrones Napolitana  
Salmón al Horno

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 725 Lip: 21,92 Prot: 32,05 HC: 80,97

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Sopa de Arroz  
Jurel al Ajillo  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 558 Lip: 20,40 Prot: 25,69 HC: 66,85

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Macarrones con Tomate  
Huevos En Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 833 Lip: 25,37 Prot: 25,47 HC: 104,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

3 Judías Verdes Rehogadas  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 556 Lip: 23,56 Prot: 32,70 HC: 54,79

Cena: Pasta + Ave + Fruta

10 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 24,41 Prot: 25,18 HC: 87,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Coditos al Gratin  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 17,98 Prot: 19,19 HC: 90,23

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 636 Lip: 26,74 Prot: 19,81 HC: 81,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 25,78 Prot: 25,68 HC: 96,39

Cena: Patata + Huevo + Fruta

## Viernes

4 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 695 Lip: 18,18 Prot: 17,64 HC: 100,76

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Brocoli Salteado  
Potaje de Garbanzos con Espinacas y  
Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 678 Lip: 21,86 Prot: 44,30 HC: 79,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

18 Lentejas Estofadas con Verduras  
Palometa a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 805 Lip: 23,34 Prot: 41,93 HC: 84,64

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Pintas Estofadas  
Limanda al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 648 Lip: 20,62 Prot: 41,61 HC: 76,72

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea