

## Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega  
Lomo Fresco Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 21,06 Prot: 35,20 HC: 57,70

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias  
Daditos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 31,49 Prot: 19,00 HC: 76,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Chorizo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 21,28 Prot: 31,77 HC: 75,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo

## Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 25,36 Prot: 26,98 HC: 86,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 13 Lentejas Estofadas  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 18,40 Prot: 28,80 HC: 100,12

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 20 Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,25 Prot: 27,26 HC: 86,79

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 613 Lip: 18,20 Prot: 25,95 HC: 88,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 7 Arroz con Magro  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 16,53 Prot: 37,42 HC: 85,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Verdes con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 23,08 Prot: 39,59 HC: 60,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Menestra Rehogada  
Albóndigas a la Jardinera  
Arroz Pilaf  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 18,57 Prot: 23,95 HC: 80,16

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 22,84 Prot: 28,25 HC: 67,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 1 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 575 Lip: 23,12 Prot: 24,78 HC: 68,96

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Pasta con Verduras  
Dados de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 29,63 Prot: 31,54 HC: 90,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Napolitana  
Palometa en Salsa  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 21,04 Prot: 29,41 HC: 80,22

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 24,31 Prot: 21,76 HC: 96,87

Cena: Arroz + Ave + Fruta

## Viernes

- 2 Crema de Zanahoria  
Salchichas de Pavo con Tomate  
Arroz Pilaf  
Pan  
Yogur

Kcal: 692 Lip: 30,95 Prot: 23,31 HC: 82,11

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta al Gratin  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Yogur

Kcal: 655 Lip: 26,96 Prot: 37,00 HC: 64,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Encebollados  
Tortilla Francesa.  
Champiñón al Ajillo  
Pan  
Yogur

Kcal: 591 Lip: 25,11 Prot: 30,86 HC: 62,33

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Yogur

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza.  
Filetes Rusos con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Yogur

Kcal: 654 Lip: 29,41 Prot: 27,07 HC: 56,71

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

mediterránea