

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Lacitos con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

FESTIVO

2 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

3 Judías Pintas Estofadas
Caballa al Vapor en Salsa de Adobo
Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

6 Crema de Zanahoria
Tallarines con Tomate y Atún

Kcal: 521 Lip: 10,35 Prot: 16,02 HC: 91,87

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7 Potaje de Lentejas con Calabaza
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 516 Lip: 20,11 Prot: 22,53 HC: 67,79

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Cazuela de Fideos con Choco
Cordon Bleu

Kcal: 878 Lip: 46,43 Prot: 22,35 HC: 91,92

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

9 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas

Kcal: 592 Lip: 16,72 Prot: 20,60 HC: 91,55

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

10 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Calabacín

Kcal: 566 Lip: 24,70 Prot: 25,35 HC: 62,66

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

13 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera

Kcal: 523 Lip: 14,32 Prot: 21,15 HC: 81,00

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín

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

Kcal: 553 Lip: 19,43 Prot: 18,49 HC: 76,63

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

27 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

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

Kcal: 569 Lip: 17,46 Prot: 13,77 HC: 91,54

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 504 Lip: 11,90 Prot: 12,92 HC: 89,60

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

21 Brócoli Salteado con Queso Rallado
Espaguetis Boloñesa

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 552 Lip: 16,49 Prot: 23,65 HC: 77,87

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo

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

Kcal: 627 Lip: 24,55 Prot: 26,06 HC: 75,61

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 Lentejas Guisadas con Pollo
Filete de Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 581 Lip: 19,14 Prot: 23,87 HC: 77,15

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Puchero
Bagre al Horno a la Vizcaína

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

Kcal: 530 Lip: 26,01 Prot: 41,48 HC: 69,07

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Lentejas guisadas con Arroz
Abadejo al Horno al Limón

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

Kcal: 571 Lip: 24,01 Prot: 25,91 HC: 64,57

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 487 Lip: 17,37 Prot: 21,51 HC: 62,96

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias

Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 466 Lip: 12,89 Prot: 15,61 HC: 70,79

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta y Postre Especial

Kcal: 514 Lip: 21,28 Prot: 24,53 HC: 57,61

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Coditos con Tomate y Queso
Bagre al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 646 Lip: 23,30 Prot: 14,47 HC: 96,19

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

Kcal: 584 Lip: 19,17 Prot: 24,55 HC: 79,99

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta



mediterránea