

Lunes

1



FESTIVO

8

Judías Verdes Rehogadas
Espirales con Caballa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 20,54 **Prot:** 23,40 **HC:** 95,93

Cena: Patata + Ave + Lácteo

15

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 20,44 **Prot:** 32,15 **HC:** 86,93

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 **Lip:** 17,59 **Prot:** 22,10 **HC:** 94,30

Cena: Patata + Carne + Lácteo

29

Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 17,80 **Prot:** 31,97 **HC:** 76,23

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

2

Sopa de Fideos
Hamburguesa de Ternera con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,81 **Prot:** 21,38 **HC:** 81,89

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9

Arroz con Tomate
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 834 **Lip:** 31,14 **Prot:** 32,23 **HC:** 110,31

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Paella de Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 21,09 **Prot:** 15,33 **HC:** 111,98

Cena: Patata + Carne + Fruta

23

Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 20,32 **Prot:** 41,00 **HC:** 100,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 27,45 **Prot:** 27,83 **HC:** 82,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 18,94 **Prot:** 37,45 **HC:** 81,81

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10

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

Kcal: 703 **Lip:** 17,67 **Prot:** 37,08 **HC:** 102,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema de Calabaza con Picatostes
Abadejo a la Gallega
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 17,66 **Prot:** 33,22 **HC:** 85,33

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

24

Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 24,97 **Prot:** 18,78 **HC:** 79,78

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

4

Arroz a Banda
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 22,77 **Prot:** 22,81 **HC:** 99,81

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Fideuá de Pescado
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 24,08 **Prot:** 27,92 **HC:** 89,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 767 **Lip:** 25,00 **Prot:** 47,93 **HC:** 90,85

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25

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

Kcal: 703 **Lip:** 17,67 **Prot:** 37,08 **HC:** 102,28

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

5

Crema de Zanahoria
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 714 **Lip:** 24,07 **Prot:** 37,83 **HC:** 87,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12

Lentejas Estofadas con Verduras
Aлитas de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 875 **Lip:** 39,93 **Prot:** 46,57 **HC:** 85,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



FESTIVO

19

Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

26

Patatas Guisadas con Chorizo
Palometa a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 769 **Lip:** 31,41 **Prot:** 37,95 **HC:** 85,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea