

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1 Arroz con Tomate  
Merluza en salsa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Alitas de Pollo al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

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

Kcal: 655 Lip: 17,37 Prot: 29,34 HC: 98,31

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 856 Lip: 36,28 Prot: 43,10 HC: 92,53

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 684 Lip: 24,05 Prot: 27,90 HC: 89,38

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 771 Lip: 21,15 Prot: 41,04 HC: 107,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

8 Judías Pintas Estofadas  
Limanda a la Gallega  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

9 Crema de Calabaza  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

11 Garbanzos Enebollados  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 621 Lip: 21,81 Prot: 17,44 HC: 92,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 636 Lip: 17,32 Prot: 37,89 HC: 84,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Kcal: 622 Lip: 22,76 Prot: 34,52 HC: 72,56

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 666 Lip: 20,35 Prot: 32,11 HC: 87,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 823 Lip: 27,36 Prot: 27,38 HC: 119,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

15 Lentejas Con Arroz  
Merluza a la Andaluza  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

17 Patatas Guisadas con Chorizo  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

Kcal: 639 Lip: 17,44 Prot: 22,00 HC: 95,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Kcal: 734 Lip: 20,04 Prot: 39,74 HC: 101,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 706 Lip: 27,78 Prot: 33,89 HC: 81,14

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 771 Lip: 21,15 Prot: 41,04 HC: 107,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Arroz Campesina  
Salchichas Frescas con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22 Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Delicias de Bacalao  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

23 Salteado de Verduras  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

25 Coditos al Gratén  
Jurel al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 814 Lip: 34,97 Prot: 23,46 HC: 104,51

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 736 Lip: 23,46 Prot: 42,18 HC: 91,10

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Kcal: 571 Lip: 21,68 Prot: 32,12 HC: 62,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 861 Lip: 24,83 Prot: 38,42 HC: 111,33

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28



**FESTIVO**

*mediterránea*