

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 Andaluz
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