

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones con Tomate y Albahaca  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
Tomate Natural  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 568 Lip: 18,46 Prot: 22,80 HC: 78,34

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Arroz Campesina  
Salmón al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral  
Yogur de sabor

Kcal: 626 Lip: 23,53 Prot: 24,67 HC: 80,74

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7

Crema de Pescado (Emblanco)  
Espirales con Tomate y Queso  
  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 616 Lip: 17,09 Prot: 18,95 HC: 98,88

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

6

Lentejas con Chorizo  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 585 Lip: 19,61 Prot: 41,44 HC: 62,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5

Crema de Calabaza  
Albóndigas de Cerdo Jardinera  
Arroz Pilaf  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 652 Lip: 23,84 Prot: 28,85 HC: 83,64

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

4

Potaje de Garbanzos con Calabacín  
Tortilla Francesa con Jamón cocido  
Ensalada de Lechuga  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 543 Lip: 21,29 Prot: 18,86 HC: 71,07

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11



FESTIVO

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

18



FESTIVO

19

Alubias Blancas con Arroz  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Tomate Natural  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 575 Lip: 22,21 Prot: 17,47 HC: 77,71

Cena: Pasta + Carne + Fruta

20

Judías Verdes Rehogadas  
Marmitako de Salmón  
  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 466 Lip: 19,13 Prot: 25,43 HC: 49,86

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21

Paella de Marisco  
Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 711 Lip: 19,78 Prot: 37,32 HC: 100,90

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22

Tallarines Boloñesa  
Abadejo a Las Finas Hierbas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Yogur de sabor

Kcal: 657 Lip: 25,79 Prot: 32,52 HC: 72,96

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

25

Lentejas con Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Tomate  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 597 Lip: 22,13 Prot: 19,20 HC: 82,29

Cena: Arroz + Carne + Fruta

26

Crema Hortelana  
Arroz con Pollo  
  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 590 Lip: 15,59 Prot: 16,54 HC: 94,95

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

27

Puchero  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 583 Lip: 19,89 Prot: 34,17 HC: 66,92

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

28

Menestra de Verduras  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Arroz Pilaf  
Pan Blanco  
Fruta Temporada

Kcal: 524 Lip: 13,78 Prot: 20,66 HC: 73,06

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

29

Lacitos Napolitana  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral  
Yogur de sabor

Kcal: 610 Lip: 21,72 Prot: 30,52 HC: 71,57

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea