

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Lentejas guisadas con Arroz  
Flamenquín de Pollo y QuesoTomate Natural  
Pan 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 551 Lip: 20,77 Prot: 19,70 HC: 71,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Crema de Calabaza  
Albóndigas de Cerdo con TomatePatatas Panaderas al Vapor  
Pan 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 512 Lip: 18,91 Prot: 19,71 HC: 68,97

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Arroz al Horno a la Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y  
Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 508 Lip: 14,27 Prot: 21,20 HC: 76,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Potaje de Lentejas con Calabaza  
Tortilla Francesa  
Tomate Natural  
Pan 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 497 Lip: 20,00 Prot: 18,23 HC: 63,23

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Espaguetis Boloñesa  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 30g.  
Fruta TemporadaMacarrones con Tomate y Albahaca  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
Tomate Natural  
Pan 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 679 Lip: 29,33 Prot: 23,69 HC: 78,87

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Arroz con Tomate  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral 30g.  
Yogur

Kcal: 610 Lip: 20,58 Prot: 28,39 HC: 79,54

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan 30g.  
Fruta TemporadaPaella de Verduras  
Dados de Pavo al Horno  
Zanahorias al Vapor  
Pan 30g.  
Fruta TemporadaPuchero  
Anillas de Calamar Rebozadas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan 30g.  
Fruta TemporadaEnsalada Mixta: lechuga, tomate y  
zanahoria  
Hamburguesa de Pollo al horno  
Pan Burguer y Ketchup  
Patatas Fritas (tipo chip)  
Danonino

Kcal: 561 Lip: 18,37 Prot: 22,82 HC: 76,92

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 474 Lip: 15,11 Prot: 21,09 HC: 65,41

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Kcal: 581 Lip: 24,57 Prot: 18,98 HC: 70,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 632 Lip: 20,34 Prot: 33,64 HC: 82,41

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 588 Lip: 21,09 Prot: 20,45 HC: 77,93

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan 30g.  
Fruta TemporadaEspirales con Tomate y Queso  
Tortilla Francesa  
Pimientos asados  
Pan 30g.  
Fruta Temporada

Kcal: 524 Lip: 17,38 Prot: 26,87 HC: 59,22

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 565 Lip: 23,18 Prot: 18,16 HC: 71,09

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 566 Lip: 21,72 Prot: 24,33 HC: 66,34

Cena: Arroz + Pescado + Fruta