

## Lunes

1

Sopa de Cocido  
Cocido CompletoPan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 720 Lip: 24,35 Prot: 35,28 HC: 84,08****Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

8

Potaje de Lentejas con Calabaza  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 679 Lip: 24,95 Prot: 40,66 HC: 71,96****Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

15

22 Arroz con Tomate  
Sachichas Frankfurt  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 817 Lip: 28,95 Prot: 26,60 HC: 117,40****Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Crema de Zanahoria  
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla  
Patatas Panaderas al Horno  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 764 Lip: 32,71 Prot: 28,94 HC: 88,40****Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo

9

Crema de Verduras  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 835 Lip: 33,38 Prot: 51,49 HC: 84,55****Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

16

23 Lentejas con Verduras  
Tortilla de Patata Con Cebolla  
Tomate Natural  
Pan 50g.  
Fruta Temporada**Kcal: 667 Lip: 21,88 Prot: 23,07 HC: 94,66****Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

3

Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata Con Cebolla  
Ensalada de Tomate  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 726 Lip: 26,93 Prot: 28,23 HC: 91,64****Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

10

Cazuela de Patatas con Bacalao  
Cordon Bleu de Pavo  
Ensalada de Tomate  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 850 Lip: 37,33 Prot: 33,69 HC: 96,20****Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

17

Alubias con Chorizo  
Anillas de Calamar Rebozadas  
Ensalada de Tomate  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 743 Lip: 29,50 Prot: 28,90 HC: 92,10****Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 725 Lip: 24,68 Prot: 35,88 HC: 81,48****Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Jueves

4

Paella de Verduras  
Dados de Pavo al Horno  
Zanahorias al Vapor  
Pan 50g.  
Fruta Temporada**Kcal: 853 Lip: 23,10 Prot: 40,22 HC: 125,01****Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

11

Espaguetis Boloñesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 808 Lip: 34,66 Prot: 30,12 HC: 91,12****Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

18

Coditos con Tomate y Queso  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 770 Lip: 28,96 Prot: 28,51 HC: 99,84****Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo

25

Crema Hortelana  
Hamburguesa Mixta al Horno con Cebolla  
Arroz Pilaf  
Pan 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 782 Lip: 36,18 Prot: 27,79 HC: 88,15****Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

## Viernes

5

Macarrones con Tomate y Albahaca  
Salmón al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 730 Lip: 23,58 Prot: 34,72 HC: 91,19****Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12

Arroz con Tomate  
Abadejo a Las Finas Hierbas  
Pimientos asados  
Pan Integral 50g.  
Fruta Temporada**Kcal: 741 Lip: 25,07 Prot: 26,83 HC: 105,42****Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19

Garbanzos con Arroz  
Salmón al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 669 Lip: 26,13 Prot: 32,26 HC: 72,57****Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

26

Lacitos con Tomate y Orégano  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 50g.  
Fruta Temporada + Leche**Kcal: 688 Lip: 21,30 Prot: 32,77 HC: 89,74****Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

mediterránea

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.  
Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.