

## Lunes

- 2 Lentejas Estofadas  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 16,58 Prot: 25,64 HC: 87,72

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 9 Judías Verdes Rehogadas  
Filete de Lomo de Sajonia  
Patatas Dado  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 592 Lip: 20,45 Prot: 33,65 HC: 70,08

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas Estofadas con Chorizo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 772 Lip: 36,96 Prot: 37,44 HC: 74,59

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

- 23 Menestra Rehogada  
San Jacobo de Ave  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 26,53 Prot: 16,72 HC: 65,19

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 30 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa de Espinacas.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 573 Lip: 19,73 Prot: 20,88 HC: 78,28

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Martes

- 3 Pasta con Tomate y Queso  
Salmón al Horno.  
Pimientos Asados  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 708 Lip: 29,82 Prot: 32,32 HC: 77,17

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

- 10 Judías Pintas con Arroz  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 19,46 Prot: 26,05 HC: 89,22

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Pasta Boloñesa  
Palometa al Horno  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 23,88 Prot: 34,10 HC: 84,78

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 24 Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 21,70 Prot: 28,19 HC: 77,59

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Miércoles

- 4 Crema de Calabacín.  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 19,88 Prot: 39,38 HC: 73,18

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 11 Pasta Napolitana  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 20,43 Prot: 20,62 HC: 103,84

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 18 Garbanzos Estofados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 624 Lip: 22,13 Prot: 19,73 HC: 84,53

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

- 25 Pasta con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 18,73 Prot: 25,91 HC: 79,54

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

- 5 Paella de Verduras  
Bacalao con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 633 Lip: 17,66 Prot: 31,38 HC: 87,52

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12 Sopa de Picadillo  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan  
Yogur

Kcal: 600 Lip: 31,71 Prot: 29,01 HC: 62,28

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 19 Crema de Coliflor  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Panadera  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 20,90 Prot: 34,97 HC: 66,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 6 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan  
Yogur

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 13
- Arroz con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Yogur



FESTIVO

Kcal: 788 Lip: 34,98 Prot: 18,64 HC: 101,58

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 27 Arroz Campesina  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan  
Yogur

Kcal: 619 Lip: 22,97 Prot: 32,36 HC: 71,76

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea