

## Lunes

- 1 Arroz con Tomate  
Dados de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 7 Paella de Verduras  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 21,18 Prot: 14,91 HC: 107,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 14 Brocoli Salteado  
Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Arroz Campesina  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 20,58 Prot: 12,98 HC: 112,14

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28



FESTIVO

## Martes

- 1 Arroz con Tomate  
Dados de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Abadejo a la Gallega  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 15,52 Prot: 40,44 HC: 80,62

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

- 15 Lentejas Con Arroz  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 20,24 Prot: 35,05 HC: 93,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Bacalao en Papillote  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 21,19 Prot: 40,35 HC: 75,55

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 2 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Crema de Calabaza con Picatostes.  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 24,75 Prot: 35,25 HC: 74,99

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Calabacín con Picatostes  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 25,90 Prot: 16,00 HC: 75,49

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 23 Crema de Verduras.  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 20,92 Prot: 33,85 HC: 69,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

- 3 Fideuá de Pescado  
Tortilla Francesa de York.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 16,91 Prot: 27,34 HC: 76,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10 Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 19,98 Prot: 31,38 HC: 81,01

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Patatas Guisadas con Chorizo  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 732 Lip: 26,83 Prot: 33,06 HC: 73,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 24 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 20,67 Prot: 25,31 HC: 87,95

Cena: Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

- 4 Lentejas Estofadas con Verduras  
Alitas de Pollo al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 860 Lip: 39,37 Prot: 45,75 HC: 76,70

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 11 Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 705 Lip: 21,66 Prot: 28,43 HC: 101,60

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 18 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 25 Coditos al Gratén  
Jurel al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Natillas

Kcal: 880 Lip: 27,77 Prot: 37,81 HC: 102,28

Cena: Verdura + Ave + Fruta