



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>Crema de zanahoria 5 Salchichas de pollo c/ ensalda Fruta, pan y agua Kcal: 672 Lip: 34,0 Prot. 33,9 Hcar: 58</p>	<p>Arroz c/ tomate 6 Delicias de pescado (1,4) Fruta, pan y agua Kcal: 762 Lip: 35,9 Prot. 25,9 Hcar: 84</p>	<p>Brócoli rehogado 7 Hamburguesa c/ patatas Fruta, pan y agua Kcal: 612 Lip: 30,1 Prot. 27,8 Hcar: 67</p>	<p>Lentejas estofadas 8 Tortilla francesa c/ york (3,6) Fruta, pan y agua Kcal: 734 Lip: 24,5 Prot. 33,1 Hcar: 92</p>	<p>Pasta carbonara (1,3,6,7) 9 Lenguado al horno c/ limón (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 727 Lip: 25,7 Prot. 22,9 Hcar: 101</p>
<p>Sopa de fideos (1,3) 12 Empanadillas de atún (1,3,4) Fruta, pan y agua Kcal: 691 Lip: 30,3 Prot. 35,8 Hcar: 69</p>	<p>Patatas gratinadas (1,6,7,12) 13 Pollo en salsa c/ tomate Fruta, pan y agua Kcal: 798 Lip: 18,6 Prot. 35 Hcar: 117</p>	<p>Judías verdes 14 Tortilla francesa c/ queso (3,7) Fruta, pan y agua Kcal: 743 Lip: 23,7 Prot. 29,2 Hcar: 103</p>	<p>Garbanzos estofados 15 Lacón al horno c/ pimentón Fruta, pan y agua Kcal: 777 Lip: 30,4 Prot. 31 Hcar: 89</p>	<p>Espaguetis c/ tomate (1,3) 16 Merluza al horno c/ patatas chips (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 765 Lip: 26,1 Prot. 37,1 Hcar: 80</p>
<p>Puré de verduras 19 Croquetas de bacalao (1,3,4,7) Fruta, pan y agua Kcal: 714 Lip: 31,9 Prot. 35,0 Hcar: 80</p>	<p>Migas c/ chorizo (1,6) 20 Cinta de lomo c/ patatas Fruta, pan y agua Kcal: 615 Lip: 22,7 Prot. 36,4 Hcar: 81</p>	<p>Paella de pollo y verduras 21 Abadejo al horno c/ ensalada (4) Fruta, pan y agua Kcal: 730 Lip: 23,1 Prot. 30 Hcar: 101</p>	<p>Judías blancas 22 Tortilla de patata c/ calabacín (3) Fruta, pan y agua Kcal: 767 Lip: 43,2 Prot. 24,4 Hcar: 70</p>	<p>Fideuá mixta (1,3) 23 Ragout de pavo c/ ensalada Lácteo (7), pan y agua Kcal: 772 Lip: 18,4 Prot. 55,6 Hcar: 102</p>
<p>Crema de calabacín 26 Nuggets de pollo (1,3) Fruta, pan y agua Kcal: 634 Lip: 19,6 Prot. 26,2 Hcar: 88,2</p>	<p>Arroz 3 delicias (2,3,6) 27 Filete de merluza c/ ensalada (4) Fruta, pan y agua Kcal: 620 Lip: 12,9 Prot. 32,8 Hcar: 94</p>	<p>Coliflor rehogada 28 Ternera guisada c/ zanahoria Fruta, pan y agua Kcal: 714 Lip: 31,9 Prot. 35 Hcar: 80</p>	<p>Sopa de cocido (1,3) 29 Cocido completo Fruta, pan y agua Kcal: 701 Lip: 19,5 Prot. 25,8 Hcar: 112</p>	<p>Pasta c/ tomate (1,3) 30 Huevos rotos c/ patatas chips (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 723 Lip: 24,7 Prot. 40,9 Hcar: 96</p>



SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES

5

Sopa de fideos
Queso fresco

MARTES

6

Tortilla francesa c/
atún

MIÉRCOLES

7

Bacalao al horno c/
tomate

JUEVES

8

Verduras a la plancha
c/ patata cocida

VIERNES

9

Hamburguesa de pavo
c/ zanahoria

12

Puré de verduras

13

Pescado azul a la
plancha

14

Filete de pollo a la
plancha c/ verduras

15

Caldo de verduras y
lenguado a la plancha

16

Tortilla de patatas

19

Sopa de arroz

20

Tortilla francesa c/
queso

21

Guisantes rehogados
c/ jamón

22

Merluza en salsa

23

Hot Dog

26

Pescado hervido c/
patata cocida

27

Crema de zanahorias

28

Huevo cocido c/ patata
y judías verdes

29

Atún a la plancha c/
tomate natural

30

Pizza casera