



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

DÍA FESTIVO

7

PUENTE ESCOLAR

8

DÍA FESTIVO

9

Puré de verduras
Nuggets de pollo (1,3)
Fruta, pan y agua
Kcal: 736 Lip: 24,7 Prot. 33,2 Hcar: 93

10

Pasta c/ tomate (1,3)
Merluza c/ limón (4)
Lácteo (7), pan y agua
Kcal: 615 Lip: 22,7 Prot. 36,4 Hcar: 81

13

Crema de zanahoria (12)
Ragout de pavo c/ patatas chips
Fruta, pan y agua
Kcal: 727 Lip: 25,7 Prot. 22,9 Hcar: 99

14

Arroz 3 delicias (2,3,6)
Abadejo c/ ensalada (4)
Fruta, pan y agua
Kcal: 705 Lip: 29,2 Prot. 23,8 Hcar: 106

15

Brócoli rehogado
Tortilla de patata (3)
Fruta, pan y agua
Kcal: 720 Lip: 27,2 Prot. 37 Hcar: 82

16

Lasaña de carne (1,3,7)
Lenguado c/ ensalada (4)
Fruta, pan y agua
Kcal: 637 Lip: 18,3 Prot. 25,2 Hcar: 89

17

Judías pintas estofadas
Lacón c/ patata cocida
Lácteo (7), pan y agua
Kcal: 627 Lip: 21,6 Prot. 33 Hcar: 91

20

Pasta c/ tomate (1,3)
Delicias de pescado c/ ensalada (1,2,4,7,14)
Fruta, pan y agua
Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 99

21

Coliflor
Albóndigas c/ tomate (1,6,12)
Fruta, pan y agua
Kcal: 690 Lip: 30,4 Prot. 33,4 Hcar: 76

22

Patatas guisadas
Tortilla c/ atún (3, 4)
Fruta, pan y agua
Kcal: 656 Lip: 34,9 Prot. 39 Hcar: 41

23

Crema de calabacín
Salchichas de pavo c/ tomate
Fruta, pan y agua
Kcal: 670 Lip: 29,6 Prot. 37,1 Hcar: 69

24

DÍA FESTIVO

27

Sopa de pescado (3,4,14)
Cinta de lomo c/ ensalada
Fruta, pan y agua
Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99

28

Garbanzos estofados
Tortilla francesa c/ queso (5)
Fruta, pan y agua
Kcal: 783 Lip: 39,0 Prot. 41,7 Hcar: 97

29

Judías verdes
Hamburguesa c/ patatas
Fruta, pan y agua
Kcal: 734 Lip: 24,9 Prot. 33,2 Hcar: 91

30

Pizza casera (1,7)
Merluza al horno (4)
Fruta, pan y agua
Kcal: 713 Lip: 31,7 Prot. 37 Hcar: 80

31

DÍA FESTIVO



SUGERENCIAS PARA LA CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 Lenguado a la plancha c/ limón	2 Sándwich de jamón york y queso	3 Tortilla francesa c/ tomate natural
6 DÍA FESTIVO	7 PUENTE ESCOLAR	8 DÍA FESTIVO	9 Hamburguesa casera	10 Verduras a la plancha c/ queso fresco
13 Sopa de fideos Croquetas	14 Puré de verduras Jamón York	15 Delicias de pescado	16 Tortilla francesa c/ atún	17 Pizza casera
20 Empanada casera de verduras	21 Pescado azul	22 Sopa de arroz	23 Pescado al horno	24 DÍA FESTIVO
27 Tortilla de calabacín	28 Pescado rebozado Queso fresco	29 Sopa de fideos	30 Pollo a la plancha c/ patata hervida	31 DÍA FESTIVO