



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Arroz c/ tomate (4) Merluza c/ ensalada (4) Fruta, pan y agua Kcal: 640 Lip: 25,0 Prot. 21,0 Hcar: 61	Puré de verduras (5) San jacobos c/ chips (1,3) Fruta, pan y agua Kcal: 670 Lip: 30,0 Prot. 29,5 Hcar: 65	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de fideos (1,3) 1 Delicias de pescado (1,3,4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 713 Lip: 31,7 Prot. 37 Hcar: 80
Crema de calabacín 11 Hamburguesa c/ queso (7) Fruta, pan y agua Kcal: 580 Lip: 23,2 Prot. 44,7 Hcar: 57	Pasta gratinada (1,3,7) 12 Merluza c/ limón (4) Fruta, pan y agua Kcal: 680 Lip: 23,8 Prot. 41,7 Hcar: 59	Brócoli 13 Empanadillas de atún (1,3,4) Fruta, pan y agua Kcal: 620 Lip: 25,0 Prot. 44,0 Hcar: 70	Garbanzos 14 Tortilla francesa c/york (3) Fruta, pan y agua Kcal: 630 Lip: 24,9 Prot. 36,2 Hcar: 87	Arroz 3 delicias (3) 15 Salchichas de pollo c/ensalada Lácteo (7), pan y agua Kcal: 722 Lip: 27,3 Prot. 35,2 Hcar: 61
Gazpacho 18 Lenguado c/ patatas (4) Fruta, pan y agua Kcal: 706 Lip: 29,1 Prot. 22,8 Hcar: 60	Judías verdes 19 Ragout de pavo c/ chips Fruta, pan y agua Kcal: 740 Lip: 37,0 Prot. 25,2 Hcar: 65	Pasta c/ tomate (1,3) 20 Delicias de pescado (1,2,4,7) Fruta, pan y agua Kcal: 650 Lip: 34,0 Prot. 31,9 Hcar: 89	Judías blancas 21 Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 107	Pizza casera (1,7) 22 Nuggets de pollo (1,3) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 780 Lip: 32,0 Prot. 40,2 Hcar: 96
DÍA FESTIVO 25	Crema de zanahoria 26 Croquetas de jamón (1,3) Fruta, pan y agua Kcal: 771 Lip: 31,4 Prot. 31,9 Hcar: 80	Arroz c/ tomate 27 Merluza c/ chips (4) Fruta, pan y agua Kcal: 778 Lip: 23 Prot. 34,1 Hcar: 95	Patatas guisadas 28 Huevos rotos c/ york (3) Fruta, pan y agua Kcal: 670 Lip: 30,0 Prot. 28,5 Hcar: 67	Pasta carbonara (1,3,6,7) 29 Abadejo c/ limón (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 690 Lip: 23 Prot. 21,7 Hcar: 65



Sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Pollo a la plancha c/
patata cocida

4

Tortilla de patata
y calabacín

5

Pizza casera

6

DÍA
FESTIVO

7

DÍA
NO LECTIVO

8

DÍA
FESTIVO

11

Croquetas caseras
de cocido

12

Tortilla francesa c/
pavo

13

Pescado hervido
Tomate natural

14

Sándwich vegetal
(lechuga, atún, maíz...)

15

Huevo c/ aguacate

18

Filete de pavo
c/ verduras

19

Pescado blanco c/
ensalada

20

Arroz hervido c/
champiñones

21

Sopa de fideos
Queso fresco

22

Verduras a la
plancha

25

DÍA
FESTIVO

26

Tortilla francesa c/
atún

27

Puré de verduras

28

Croquetas caseras

29

Fajitas de pollo