



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>Crema de zanahoria (12) 1</p> <p>Lacón c/ patata cocida</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 672 Lip: 34,0 Prot. 33,9 Hcar: 58</p>	<p>Sopa de fideos (1,3) 2</p> <p>Hamburguesa c/ patatas</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 680 Lip: 36,2 Prot. 42,4 Hcar: 92</p>	<p>Lentejas campesina 3</p> <p>Tortilla francesa c/ queso (3,7)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 736 Lip: 24,7 Prot. 33,2 Hcar: 93</p>	<p>Coliflor rehogada 4</p> <p>Salchichas de pavo c/ ensalada</p> <p>Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 724 Lip: 31,6 Prot. 39,0 Hcar: 82</p>
<p>Judías verdes 7</p> <p>Cinta de lomo c/ patatas</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 720 Lip: 29,6 Prot. 35,1 Hcar: 72</p>	<p>Pasta c/ tomate (1,3) 8</p> <p>Bacalao c/ tomate (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 723 Lip: 23,7 Prot. 41 Hcar: 98</p>	<p>Crema de calabacín 9</p> <p>Nugget de pollo (1,3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 699 Lip: 25,1 Prot. 24,6 Hcar: 92</p>	<p>Judías pintas estofadas 10</p> <p>Huevos rotos c/ ensalada (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 736 Lip: 25,2 Prot. 34 Hcar: 95</p>
<p>Arroz c/ tomate 14</p> <p>Delicias de pescado c/ ensalada (1,3,4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 803 Lip: 36,5 Prot. 24,2 Hcar: 64</p>	<p>Brócoli 15</p> <p>Ragout de pavo c/ patata cocida</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 672 Lip: 34,0 Prot. 33,9 Hcar: 56</p>	<p>Ensalada campera (3) 16</p> <p>Croquetas de jamón (1,3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 800 Lip: 35,6 Prot. 31,8 Hcar: 56</p>	<p>Crema de espinacas 17</p> <p>Tortilla de patatas (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 685 Lip: 30,0 Prot. 12,0 Hcar: 68</p>
<p>Tallarines carbonara (1,3,7) 21</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 99</p>	<p>Puré de verduras 22</p> <p>Pollo guisado c/ patatas</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 770 Lip: 29,4 Prot. 25,9 Hcar: 81</p>	<p>Garbanzos estofados 23</p> <p>Huevos cocidos (3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 777 Lip: 30,4 Prot. 31,0 Hcar: 89</p>	<p>Arroz 3 delicias (3,7) 24</p> <p>Abadejo al horno (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 680 Lip: 36,2 Prot. 42,4 Hcar: 92</p>
<p>Migas c/ chorizo (2,3,6) 28</p> <p>Lenguado c/ salsa de limón (4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 620 Lip: 12,9 Prot. 37,8 Hcar: 93</p>	<p>Gazpacho 29</p> <p>Empanadillas de atún (1,3,4)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 766 Lip: 36,1 Prot. 24,6 Hcar: 82</p>	<p>Ensalada de pasta (1,3) 30</p> <p>Tortilla francesa c/ queso (3,7)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 639 Lip: 35,0 Prot. 27,6 Hcar: 53</p>	<p>Sopa de fideos (1,3) 25</p> <p>Filetes rusos c/ tomate (1,3)</p> <p>Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 670 Lip: 37,4 Prot. 41,0 Hcar: 90</p>





SUGERENCIAS PARA LA CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Pescado blanco
Queso fresco

2
Filete de pollo a la
plancha

3
Crema de verduras

4
Empanada casera de
york y queso

7
Sopa de fideos

8
Tortilla francesa c/
atún

9
Pescado azul c/ tomate
natural

10
Sopa de arroz

11
Crema de zanahoria

14
Berenjena rellena de
pollo c/ queso

15
Huevos rotos c/
ensalada de tomate

16
Pescado a la plancha

17
Sopa de fideos

18
Hot dog c/ chips

21
Pescado al horno

22
Arroz hervido c/
platano

23
Pescado azul

24
Filete de pavo c/
patatas

25
Sándwich vegetal

28
Tortilla c/ queso

29
Guisantes c/ jamón

30
Salmón a la plancha