



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6

Puré de verduras
Croquetas de jamón (1,3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 650 Lip: 36,1 Prot. 35 Hcar: 42

7

Arroz c/ tomate
Merluza c/ ensalada (4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 721 Lip: 27,2 Prot. 33,8 Hcar: 61

8

Lasaña de carne (1,3,7)
Lenguado al horno c/ limón (4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 727 Lip: 25,9 Prot. 26,6 Hcar: 102

9

Garbanzos estofados
Huevos rotos c/ tomate (3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 736 Lip: 24,7 Prot. 33,2 Hcar: 93

10

Pizza casera (1,7)
Lacón c/ patata cocida (6)
Fruta, pan y agua

Kcal: 615 Lip: 22,7 Prot. 36,4 Hcar: 81

13

Gazpacho
Tortilla de patata c/cebolla (3)

Kcal: 727 Lip: 25,7 Prot. 22,9 Hcar: 99

14

Pasta c/ tomate (1, 3)
Abadejo c/ ensalada (4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 705 Lip: 29,2 Prot. 23,8 Hcar: 106

15

Brócoli rehogado
Flamenquines (1,3,6,7)
Fruta, pan y agua

Kcal: 720 Lip: 27,2 Prot. 37 Hcar: 82

16

Crema de zanahoria (12)
Pollo al horno c/ patatas chips
Fruta, pan y agua

Kcal: 637 Lip: 18,3 Prot. 25,2 Hcar: 89

17

Judías blancas
Lenguado c/ ensalada (4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 627 Lip: 21,6 Prot. 33 Hcar: 91

20

Arroz 3 delicias (1,3)
Merluza c/ limón (1,4)
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 francesa c/ ensalada (3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 656 Lip: 34,9 Prot. 39 Hcar: 41

23

Crema de calabacín
Salchichas de pavo c/ tomate natural
Fruta, pan y agua

Kcal: 670 Lip: 29,6 Prot. 37,1 Hcar: 69

24

Migas c/ chorizo (1,6)
Bacalao c/ patatas chips (4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 723 Lip: 21,6 Prot. 31,8 Hcar: 72

27

Pasta carbonara (1,3,7)
Merluza al horno c/ ensalada (4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99

28

Crema de calabaza
Nuggets de pollo (1,3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 783 Lip: 39,0 Prot. 41,7 Hcar: 97

29

Lentejas
Tortilla francesa c/ queso (3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 734 Lip: 24,9 Prot. 33,2 Hcar: 91

30

Judías verdes
Cinta de lomo c/ patatas
Fruta, pan y agua

Kcal: 713 Lip: 31,7 Prot. 37 Hcar: 80



SUGERENCIAS PARA LA CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Pollo a la plancha

2

Sándwich de jamón
york y queso

3

Tortilla francesa c/
tomate natural

6

Filete de pescado c/
maiz

7

Tortilla de patata c/
ensalada

8

Filete de pavo c/
patatas fritas

9

Verduras a la plancha
c/ queso fresco

10

Pescado hervido

13

Puré de verduras
Jamón York

14

Croquetas de pollo

15

Pescado al horno

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

Huevos c/ patatas
fritas

27

Tortilla de calabacín

28

Pescado rebozado
Queso fresco

29

Sopa de fideos

30

Pollo a la plancha c/
patata hervida