



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>6</p> <p>Crema de espinacas Cinta de lomo c/ patatas Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 795 Lip: 25,9 Prot. 33,7 Hcar: 90</p>	<p>7</p> <p>Pasta c/ tomate (1,3) Delicias de pescado c/ ensalada (1,3,4) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 764 Lip: 24,9 Prot. 35,2 Hcar: 95</p>	<p>8</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa c/ queso (3,7) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 713 Lip: 31,7 Prot. 37 Hcar: 80</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes Pollo guisado c/ zanahorias Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 736 Lip: 24,7 Prot. 33,2 Hcar: 93</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado (1,3,4) Croquetas de jamón c/ ensalada (1,3,7) Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 615 Lip: 22,7 Prot. 36,4 Hcar: 81</p>
<p>13</p> <p>Puré de verduras Salchichas de pavo c/ ensalada Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 727 Lip: 25,7 Prot. 22,9 Hcar: 99</p>	<p>14</p> <p>Arroz 3 delicias (3) Abadejo c/ chips (4) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 705 Lip: 29,2 Prot. 23,8 Hcar: 106</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas Lacón c/ pimentón Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 720 Lip: 27,2 Prot. 37 Hcar: 82</p>	<p>16</p> <p>Judías blancas Tortilla de patata c/ calabacín Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 637 Lip: 18,3 Prot. 25,2 Hcar: 89</p>	<p>17</p> <p>Pasta gratinada (1,3,7) Merluza c/ ensalada (4) Lácteo (7), pan y agua</p> <p>Kcal: 627 Lip: 21,6 Prot. 33 Hcar: 91</p>
<p>20</p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa c/ patatas Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 690 Lip: 30,4 Prot. 33,4 Hcar: 76</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa c/ york (3) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 656 Lip: 34,9 Prot. 39 Hcar: 41</p>	<p>23</p> <p>Coliflor Ragout de pavo c/ ensalada Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 670 Lip: 29,6 Prot. 37,1 Hcar: 69</p>	<p>24</p> <p>Arroz c/ tomate Abadejo c/ chips (4) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 770 Lip: 32,6 Prot. 35,7 Hcar: 91</p>
<p>27</p> <p>Pasta c/ tomate (1,3) Delicias de pescado c/ ensalada (1,3,4) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 764 Lip: 24,9 Prot. 35,2 Hcar: 95</p>	<p>28</p> <p>Judías Pintas Tortilla francesa c/queso (3,7) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 783 Lip: 39,0 Prot. 41,7 Hcar: 97</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahorias Albóndigas c/ tomate Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99</p>	<p>30</p> <p>Sopa de fideos (1,3) Nuggets de pollo c/ ensalada Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99</p>	<p>31</p> <p>Migas Merluza c/ limón (4) Fruta, pan y agua</p> <p>Kcal: 661 Lip: 35,9 Prot. 24,4 Hcar: 99</p>



SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Tortilla de patata c/
berenjena y calabacín

2

Salchichas de pollo c/
ensalada de aguacate

3

Sándwich mixto de
york y queso

6

Sopa de fideos
Pavo c/ queso fresco

7

Empanada
de verduras

8

Puré de patata
Ensalada de tomate

9

Pescado al horno c/ patata
cocida

10

Hamburguesa vegetal
c/ batata

13

Merluza rellena
al horno

14

Huevos revueltos
c/ champiñón

15

Filete de pollo a la
plancha c/ zanahoria

16

Sopa de fideos
Manzana asada

17

Hot dog
c/ patatas

20

Día festivo

21

Varitas de merluza
Ensalada de lechuga

22

Croquetas caseras
c/ tomate natural

23

Puré de verduras
Queso fresco

24

Pizza casera

27

Salchichas de pavo
c/ patatas panadera

28

Sopa de arroz
Ensalada de aguacate

29

Pescado a la plancha
c/ guisantes

30

Verduras a la plancha
c/ batata

31

Huevos rotos
c/ jamón