



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

DÍA FESTIVO
TODOS LOS SANTOS

2

Coliflor rehogada
Salchichas de pavo c/
ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal: 714 Lip: 31,9 Prot. 35 Hcar: 80

3

Sopa de cocido (1,3)
Cocido completo (1,6,9)
Fruta, pan y agua

Kcal: 639 Lip: 35,0 Prot. 27,6 Hcar: 53

4

Arroz c/ tomate
Delicias de pescado (1,3,4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 760 Lip: 36,7 Prot. 24,6 Hcar: 87

5

Crema de zanahoria
Tortilla francesa c/
ensalada
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 734 Lip: 24,5 Prot. 44,6 Hcar: 82

8

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

Kcal: 723 Lip: 27,3 Prot. 41,7 Hcar: 98

9

DÍA FESTIVO
LA ALMUDENA

10

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

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

11

Brócoli rehogado
Nuggets de pollo c/ patatas
chips (1,3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 697 Lip: 27,0 Prot. 11,0 Hcar: 92

12

Arroz 3 delicias (2,3,6)
Lenguado c/ salsa de
limón (4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 620 Lip: 12,9 Prot. 32,8 Hcar: 93

15

Patatas marineras
(2,4,14)
Croquetas de jamón (1,3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 725 Lip: 27,3 Prot. 39 Hcar: 87

16

Lasaña de carne
(1,3,7)
Abadejo al horno (4)

Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 107

17

Puré de verduras
Ragout de pavo c/
ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal: 672 Lip: 34 Prot. 33,9 Hcar: 56

18

Judías pintas estofadas
Huevos revueltos (3)
Fruta, pan y agua

Kcal: 735 Lip: 29,1 Prot. 22,5 Hcar: 96

19

Sopa de fideos (1,3)
Delicias de pescado c/
ensalada (1,4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 680 Lip: 36,2 Prot. 42,4 Hcar: 92

22

Arroz c/ tomate
Filete de merluza c/
patatas (4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 762 Lip: 35,9 Prot. 25,9 Hcar: 84

23

Crema de espinacas
Pollo asado c/
ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal: 661 Lip: 36,8 Prot. 25,7 Hcar: 92

24

Garbanzos estofados
Tortilla francesa c/ queso
(3,7)
Fruta, pan y agua

Kcal: 777 Lip: 30,4 Prot. 31 Hcar: 91

25

Judías verdes
Hamburguesa c/ patatas
chips
Fruta, pan y agua

Kcal: 727 Lip: 29,4 Prot. 35,2 Hcar: 74

26

Pasta c/ tomate (1,3)
Empanadillas de atún
(1,3,4)
Lácteo (7), pan y agua

Kcal: 754 Lip: 28,7 Prot. 37,1 Hcar: 79

29

Migas c/ chorizo (1,6)
Filete de abadejo c/
ensalada (4)
Fruta, pan y agua

Kcal: 803 Lip: 36,5 Prot. 24,2 Hcar: 64

30

Crema de calabacín
San jacobos (1,3,7)
Fruta, pan y agua

Kcal: 725 Lip: 31,2 Prot. 26,9 Hcar: 82





SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

DÍA FESTIVO

2

Pescado c/ patata cocida

3

Tortilla francesa c/ york y queso

4

Guisantes rehogados c/ jamón

5

Pizza casera de atún, york y queso

8

Croquetas caseras de jamón

9

DÍA FESTIVO

10

Pescado azul al horno c/ ensalada

11

Sopa de fideos
Tomate natural c/ aceite

12

Hamburguesa casera c/ patatas al horno

15

Filete de pescado al horno c/ ensalada

16

Huevo a la plancha c/ arroz cocido

17

Sándwich vegetal

18

Pescado a la plancha c/ patata cocida

19

Empanada cosera de jamón york y queso

22

Tortilla de patata y calabacín

23

Sopa de fideos
Queso fresco

24

Pescado azul al horno c/ tomate natural

25

Puré de zanahoria c/ ensalada

26

Focaccia de verduras casera

29

Berenjenas rellenas de pollo c/ queso

30

Pescado blanco a la plancha c/ batata