



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA
FESTIVO

1

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

2

Kcal: 765 Lip: 27,2 Prot. 23,8 Hcar: 105

Lentejas
Salchichas de pavo c/ chips
Lácteo (7), pan y agua

3

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

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

6

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

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

7

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

Sopa (1,3)
Hamburguesa c/ ensalada
Fruta, pan y agua

8

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

DÍA FESTIVO

9

Pizza casera (1,7)
Nuggets de pollo (1,3)
Fruta, pan y agua

10

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

Salmorejo
Tortilla de patata
c/cebolla (3)

13

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

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

14

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

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

15

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

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

16

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

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

17

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

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

20

Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 99

Coliflor
Albóndigas c/ tomate
(1,6,12)
Fruta, pan y agua

21

Kcal: 690 Lip: 30,4 Prot. 33,4 Hcar: 76

Patatas guisadas
Tortilla francesa c/ ensalada
(3)
Fruta, pan y agua

22

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

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

23

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

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

24

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

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

27

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

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

28

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

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

29

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

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

30

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



SUGERENCIAS PARA LA CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		DÍA FESTIVO 1	Sándwich de jamón york y queso 2	Tortilla francesa c/ tomate natural 3
Filete de pescado c/ maiz 6	Tortilla de patata c/ ensalada 7	Filete de pavo c/ patatas fritas 8	DÍA FESTIVO 9	Pescado hervido 10
Puré de verduras Jamón york 13	Croquetas de pollo 14	Pescado al horno 15	Tortilla francesa c/ atún 16	Pizza casera 17
Empanada casera de verduras 20	Pescado blanco a la plancha 21	Sopa de arroz 22	Guisantes c/ jamón 23	Huevos c/ patatas fritas 24
Tortilla de calabacín 27	Pescado rebozado Queso fresco 28	Sopa de fideos 29	Pollo a la plancha c/ patata hervida 30	