



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>Arroz c/ tomate 4 Delicias de pescado (1,2,4,7) Fruta, pan y agua Kcal: 778 Lip: 18,0 Prot. 41,0 Hcar: 117</p> | <p>Sopa de fideos (1,3) 5 Cocido completo (1,6,9) Fruta, pan y agua Kcal: 790 Lip: 36,0 Prot. 37,2 Hcar: 59</p> | <p>Brócoli rehogado 6 Hamburguesa c/ chips Fruta, pan y agua Kcal: 670 Lip: 30,0 Prot. 29,5 Hcar: 65</p> | <p>Crema de calabaza 7 Tortilla francesa c/ york (3,6) Fruta, pan y agua Kcal: 770 Lip: 22,8 Prot. 45,3 Hcar: 93</p> | <p>Pasta c/ tomate (1,3) 1 Merluza al horno c/ ensalada (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 640 Lip: 25,0 Prot. 21 Hcar: 61</p> |
| <p>Pasta gratinada (1,3,7) 11 Merluza c/ salsa limón (4) Fruta, pan y agua Kcal: 680 Lip: 23,8 Prot. 41,7 Hcar: 59</p> | <p>12 FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD</p> | <p>Puré de verduras 13 Empanadillas de atún (1,3,4) Fruta, pan y agua Kcal: 620 Lip: 25,0 Prot. 44,0 Hcar: 70</p> | <p>Lentejas 14 Salchichas de pollo c/ ensalada Fruta, pan y agua Kcal: 630 Lip: 24,9 Prot. 36,2 Hcar: 87</p> | <p>Coliflor 15 Croquetas de jamón (1,3) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 722 Lip: 27,3 Prot. 35,2 Hcar: 61</p> |
| <p>Arroz 3 delicias (2,3,6) 18 Filete de lenguado al horno (4) Fruta, pan y agua Kcal: 706 Lip: 29,1 Prot. 22,8 Hcar: 60</p> | <p>Judías blancas 19 Tortilla francesa c/ tomate (3) Fruta, pan y agua Kcal: 740 Lip: 37,0 Prot. 25,2 Hcar: 65</p> | <p>Crema de calabacín 20 Pollo al horno c/ patatas Fruta, pan y agua Kcal: 650 Lip: 34,0 Prot. 31,9 Hcar: 89</p> | <p>Pasta c/ tomate (1,3) 21 Delicias de pescado (1,2,4,7) Fruta, pan y agua Kcal: 764 Lip: 26,3 Prot. 24,6 Hcar: 107</p> | <p>Guisantes c/ jamón 22 Lacón c/ patata cocida Lácteo (7), pan y agua Kcal: 780 Lip: 32,0 Prot. 40,2 Hcar: 96</p> |
| <p>Sopa de fideos (1,3) 25 Nuggets c/ ensalada (1,3,7) Fruta, pan y agua Kcal: 707 Lip: 27,2 Prot. 34 Hcar: 82</p> | <p>Arroz c/ tomate 26 Merluza al horno c/ ensalada (4) Fruta, pan y agua Kcal: 771 Lip: 31,4 Prot. 31,9 Hcar: 80</p> | <p>Patatas guisadas 27 Huevos rotos (3) Fruta, pan y agua Kcal: 778 Lip: 23 Prot. 34,1 Hcar: 95</p> | <p>Judías verdes (12) 28 Filete de pavo c/ ensalada Fruta, pan y agua Kcal: 670 Lip: 30,0 Prot. 28,5 Hcar: 67</p> | <p>Pasta carbonara (1,3,6,7) 29 Lenguado al horno (4) Lácteo (7), pan y agua Kcal: 690 Lip: 23 Prot. 21,7 Hcar: 65</p> |



SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|---|
| | | | | 1 Pollo a la plancha c/ patata cocida |
| 4 Puré de verduras Lacón | 5 Tortilla francesa de atún y queso | 6 Maíz al horno y ensalada de tomate | 7 Pescado azul | 8 Pizza casera |
| 11 Tortilla francesa c/ pavo | 12 FESTIVO | 13 Pescado hervido Tomate natural | 14 Sándwich vegetal (lechuga, atún, maíz...) | 15 Huevo c/ patatas |
| 18 Filete de pavo c/ verduras | 19 Pescado azul c/ ensalada | 20 Arroz hervido c/ champiñones | 21 Filete de pollo y queso fresco | 22 Empanadillas caseras al horno |
| 25 Puré de verduras | 26 Tortilla francesa c/ queso y york | 27 Pescado blanco c/ guisantes | 28 Croquetas caseras | 29 Empanada casera de verduras |