



LUNES

DÍA 4

ESPIRALES A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO
BACALAO CON TOMATE Y PATATAS COCIDAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
659	30	21	87

DÍA 11

CREMA DE ZANAHORIAS

LOMO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
791	21	37	93

DÍA 18

MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
ROTTI DE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	37	20	88

DÍA 25

CODITOS A LA BOLOÑESA

MERO EN SALSAS CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	32	27	93

MARTES

DÍA 5

CREMA DE CALABAZA

PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS

YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
628	28	24	76

DÍA 12

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
549	16	18	81

DÍA 19

CREMA DE CALABACÍN

BUÑUELOS DE BACALAO CON TOMATE Y PATATAS COCIDAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
626	24	15	99

DÍA 26

CANELONES DE CARNE GRATINADOS

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS DADO
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	39	27	91

MIÉRCOLES

DÍA 6

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	17	23	106

DÍA 13

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

HAMBURGUESA DE PESCADO CON RODAJAS DE TOMATE
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
574	29	23	64

DÍA 20

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 27

PAELLA CAMPERA

HUEVOS REVUELTOS CON JAMON YORK Y R. DE TOMATE
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
610	24	21	82

JUEVES

DÍA 7

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
664	20	40	56

DÍA 14

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
549	24	18	72

DÍA 21

PAELLA DE VERDURAS

HUEVOS FRITOS CON PATATAS
YOGUR LÍQUIDO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
785	26	35	92

DÍA 28

CREMA DE VERDURAS

LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	22	19	87

VIERNES

DÍA 1

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	20	33	80

DÍA 8

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO

NUGGETS DE POLLO CON SALSAS BBQ Y ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
797	33	31	95

DÍA 15

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS

LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
765	33	24	102

DÍA 22

PATATAS CON MAGRO

CROQUETAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	19	27	95



LUNES

DÍA 4

SOPA DE FIDEOS
SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE
YOGUR

DÍA 11

CREMA DE CALABAZA
ATÚN EMPANADO CON PATATAS
FRUTA

DÍA 18

CHAMPIÑONES CON JAMÓN
CROQUETAS DE BACALAO CON
VERDURITAS
FRUTA

DÍA 25

MENESTRA DE VERDURAS CON BACON
POLLO AL CURRY CON ARROZ
FRUTA

MARTES

DÍA 5

REPOLLO AL AJO ARRIERO
BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS
FRUTA

DÍA 12

ENSALADA CAPRESSE
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

DÍA 19

ARROZ CON GAMBAS
LOMO DE SAJONIA CON ZANAHORIA
BABY
YOGUR

DÍA 26

ENSALADA ALEMANA
TERNERA ASADA CON ENSALADA
FRUTA

MIÉRCOLES

DÍA 6

TEMPURA DE VERDURAS
TERNERA ASADA CON ZANAHORIA
BABY
FRUTA

DÍA 13

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE TERNERA CON PATATA
PANADERA
FRUTA

DÍA 20

CREMA DE ESPINACAS
CALAMARES A LA ROMANA CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 27

BRÓCOLI AL AJILLO
BONITO CON TOMATE Y PATATAS
YOGUR

JUEVES

DÍA 7

ARROZ CAMPESINA
BUCHONES DE MERLUZA CON PATATA
PANADERA
FRUTA

DÍA 14

PATATAS GUISADAS CON POLLO
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

DÍA 21

BERENJENAS RELLENAS
SALMÓN A LA PLANCHA CON
ESPÁRRAGOS
FRUTA

DÍA 28

CREMA DE ZANAHORIA
LENGUADO EN PAPILOTE CON
VERDURAS
FRUTA

VIERNES

DÍA 1

QUISANTES CON JAMÓN
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 8

ACELGAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 15

SOPA DE MARISCO
TORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 22

JUDÍAS VERDES CON BACON
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CON PATATAS AL VAPOR
FRUTA