



LUNES

DÍA 4

ARROZ CON TOMATE

LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
677	20	31	80

DÍA 11

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

PECHUGA DE PAVO ASADA CON
ZANAHORIAS BABY
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	38	14	79

DÍA 18

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO

DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	27	19	95

DÍA 25

TALLARINES AL AJILLO

HAMBURGUESA DE TERNERA CON
RODAJAS DE TOMATE
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
734	30	30	85

MARTES

DÍA 5

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

SALCHICHAS DE TERNERA CON PURÉ
DE PATATAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
540	20	20	71

DÍA 12

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA A LA MARINERA CON
GAMBAS Y PATATAS COCIDAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
589	22	13	96

DÍA 19

CREMA REINA DE POLLO

MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON
PATATAS DADO
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
695	27	39	60

DÍA 26

CREMA DE CALABACÍN

CINTA DE LOMO AL HORNO CON
PATATAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
760	20	37	87

MIÉRCOLES

DÍA 6

POTAJE DE VIGILIA

EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
741	30	30	87

DÍA 13

CANELONES DE ATUN AL GRATEN

TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON
VERDURAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
693	37	21	88

DÍA 20

ARROZ A BANDA

ROTTI DE PAVO ASADO CON
VERDURAS AL HORNO
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	28	30	48

DÍA 27

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	33	34	71

JUEVES

DÍA 7

CREMA DE PUERROS

CONTRAMUSLOS DE POLLO EN
PEPITORIA CON ARROZ BLANCO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
600	25	14	94

DÍA 14

ARROZ CON POLLO

TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJAS
DE TOMATE
YOGUR LÍQUIDO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	21	28	82

DÍA 21

PATATAS A LA MARINERA CON
GAMBAS Y CALAMARES
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
745	18	32	95

DÍA 28

SOPA CASTELLANA

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY
CON ARROZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
651	26	17	98

VIERNES

DÍA 1

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS
DADO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	31	25	88

DÍA 8

LENTEJAS CON VERDURAS SIN
CHORIZO

MERO A LA PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
663	26	24	86

DÍA 15

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
702	25	31	81

DÍA 22

CODITOS A LA NAPOLITANA

MERO EN SALSAS VERDE CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
780	31	28	102

DÍA 29

PAELLA MIXTA CIEGA

PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA
MELOCOTÓN EN ALMIBAR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	26	26	107



LUNES

DÍA 4

CREMA DE CLABAZA
CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 11

ACELGAS CON PATATAS
LENGUADO EN PAPILOTE CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 18

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO EMPANADO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA

DÍA 25

TEMPURA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
FRUTA

MARTES

DÍA 5

MACARRONES CARBONARA
POLLO EN PEPITORIA CON VERDURAS
YOGUR

DÍA 12

SOPA DE PICADILLO
CHULETA DE PAVO CON PATATAS
PANADERA
FRUTA

DÍA 19

PISTO MANCHEGO CON HUEVO
SALMÓN A LA PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 26

PISTO MANCHEGO
SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE
PATATAS
YOGUR

MIÉRCOLES

DÍA 6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS
FRUTA

DÍA 13

BRÓCOLI CON BACON
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 20

CHAMPIÑONES AL AJILLO
RAGOUT DE TENERA JARDINERA
GELATINA

DÍA 27

CALABACÍN REBOZADO
PESCADILLA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

JUEVES

DÍA 7

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO CON TOMATE
FRUTA

DÍA 14

TALLARINES AL PESTO
MERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL
VAPOR
NATILLAS

DÍA 21

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 28

ACELGAS REHOGADAS CON PATATAS
FILETE DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

VIERNES

DÍA 1

CODITOS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 8

QUISANTES A LA FRANCESA
TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA
BABY
FRUTA

DÍA 15

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TERNERA ASADA CON PURÉ DE
PATATAS
FRUTA

DÍA 22

ENSALADA CAPRESSE (TOMATE,
MOZZARELLA Y ALBAHACA)
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
PANADERA
FRUTA

DÍA 29

SOPA DE LETRAS
CHULETA DE SAJONIA CON VERDURAS
FRUTA