

LUNES

DÍA 3

FIDEUA DE MARISCO

CORDON BLEU CON ENSALADA

YOGUR LÍQUIDO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	25	11	87

DÍA 10

ESPIRALES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO CON AJITO,
BACON Y CALABACINES

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	97

DÍA 17

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

MARTES

DÍA 4

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
JAMÓN SERRANO

CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
631	27	23	79

DÍA 11

CREMA DE CALABAZA

PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS

YOGUR

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

DÍA 18

CREMA DE ZANAHORIAS

LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA
CON PATATAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	20	35	89

MIÉRCOLES

DÍA 5

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN

CROQUETAS DE COCIDO CON
ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
728	21	20	94

DÍA 12

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA

ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683	17	24	101

DÍA 19

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

HAMBURGUESA DE PESCADO CON
RODAJAS DE TOMATE

YOGUR

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

JUEVES

DÍA 6

CREMA DE VERDURAS

FILETES RUSOS CON TOMATE Y
PATATAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
682	16	30	87

DÍA 13

REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y
GAMBAS

SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y
PATATAS DADO

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	21	42	61

DÍA 20

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON
BACON

POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRITAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	27	28	70

VIERNES

DÍA 7

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON
ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
511	21	11	81

DÍA 14

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	26	81

DÍA 21

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS

LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA

MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	24	103



LUNES

DÍA 3

SOPA DE MARISCO

LENGUADO EN PAPILLOTE

FRUTA

DÍA 10

CREMA DE CHAMPIÑÓN

FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA

FRUTA

DÍA 17

LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES

BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA

FRUTA

MARTES

DÍA 4

REPOLLO AL AJO ARRIERO

POLLO AL CHILINDRÓN

FRUTA

DÍA 11

CALABACINES RELLENOS

SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS
COCIDAS

FRUTA

DÍA 18

PISTO MANCHEGO

SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE
PATATAS

FRUTA

MIÉRCOLES

DÍA 5

ESPINACAS A LA CREMA

BACALAO AL HORNO CON PATATA
COCIDA

FRUTA

DÍA 12

TEMPURA DE VERDURAS

FILETE DE PECHUGA DE POLLO CON
PATATAS FRITAS

FRUTA

DÍA 19

CHAMPIÑONES CON JAMÓN

CHULETA DE PAVO CON VERDURAS

FRUTA

JUEVES

DÍA 6

ENSALADA DE PASTA

SALCHICHAS DE PAVO CON PURÉ DE
PATATA

YOGUR

DÍA 13

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON
MAYONESA

CROQUETAS DE JAMÓN CON
ZANAHORIA BABY

YOGUR

DÍA 20

GUISANTES REHOGADOS

CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA

YOGUR

VIERNES

DÍA 7

BERENJENA ENHARINADA

HAMBURGUESA DE ATÚN CON
PATATAS FRITAS

FRUTA

DÍA 14

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

ATÚN EMPANADO CON ENSALADA

FRUTA

DÍA 21

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO

HAMBURGUESA COMPLETA CON
PATATAS FRITAS

FRUTA