



LUNES

DÍA 1

CODITOS A LA BOLOÑESA

MERO EN SALSA CON ENSALADA

FRUTA

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

DÍA 8

ARROZ CON TOMATE

LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	15	24	60

DÍA 15

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

PECHUGA DE PAVO ASADA CON ZANAHORIAS BABY

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	29	11	59

DÍA 22

CODITOS A LA CREMA CON JAMÓN SERRANO

DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	21	18	75

DÍA 29

PAELLA MIXTA CIEGA

HAMBURGUESA DE TERNERA CON RODAJAS DE TOMATE

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
551	23	23	64

MARTES

DÍA 2

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON JAMÓN SERRANO

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS DADO

YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	26	60

DÍA 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS Y J.YORK

SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
485	19	22	52

DÍA 16

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA A LA MARINERA CON GAMBAS Y PATATAS COCIDAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	21	13	78

DÍA 23

CREMA DE PUERROS

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO

YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	18	34	68

DÍA 30

CREMA DE CALABACÍN

CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
570	15	28	65

MIÉRCOLES

DÍA 3

PAELLA CAMPERA

HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑÓN Y R. DE TOMATE

ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
470	17	26	62

DÍA 10

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA

YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	23	23	66

DÍA 17

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE

TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	33	19	86

DÍA 24

ARROZ CON TOMATE

ROTTI DE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO

ZUMO DE NARANJA

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

DÍA 31

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

YOGUR

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

JUEVES

DÍA 4

CREMA DE VERDURAS

LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
456	16	15	65

DÍA 11

CREMA DE ESPINACAS

CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
467	20	9	77

DÍA 18

ARROZ A LA MILANESA

TORTILLA PAISANA CON RODAJAS DE TOMATE

YOGUR LÍQUIDO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
492	14	21	61

DÍA 25

PATATAS A LA MARINERA CON GAMBAS Y CALAMARES

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	14	24	72

VIERNES

DÍA 5

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO

BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

DÍA 12

LACITOS CON CHAMPIÑONES Y BACON

MERO ENTOMATADO CON PATATAS PANADERAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
533	20	14	80

DÍA 19

SOPA CASTELLANA

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	21	13	78

DÍA 26

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO

MERO EN SALSA VERDE CON PATATAS

FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	23	80



LUNES

DÍA 1

SOPA DE MARISCO
LENGUADO EN PAPILLOTE
FRUTA

DÍA 8

CREMA DE CHAMPIÑÓN
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 15

LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES
BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 22

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON
ENSALADA
FRUTA

DÍA 29

CREMA DE PUERROS
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA

MARTES

DÍA 2

REPOLLO AL AJO ARRIERO
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

DÍA 9

CALABACINES RELLENOS
SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS
COCIDAS
FRUTA

DÍA 16

PISTO MANCHEGO
SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE
PATATAS
FRUTA

DÍA 23

ARROZ CAMPESINA
LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS
FRUTA

DÍA 30

BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGUR

MIÉRCOLES

DÍA 3

ESPINACAS A LA CREMA
BACALAO AL HORNO CON PATATA
COCIDA
FRUTA

DÍA 10

TEMPURA DE VERDURAS
FILETE DE PECHUGA DE POLLO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA

DÍA 17

CHAMPIÑONES CON JAMÓN
CHULETA DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

DÍA 24

ENSALADA CAMPERA
CALAMARES A LA ROMANA CON
ENSALADA DE TOMATE NATURAL
FRUTA

DÍA 31

SOPA DE AVE
CHULETA DE PAVO CON PIMIENTOS
FRUTA

JUEVES

DÍA 4

ENSALADA DE PASTA
SALCHICHAS DE PAVO CON PURÉ DE
PATATA
YOGUR

DÍA 11

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON
MAYONESA
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ZANAHORIA BABY
YOGUR

DÍA 18

QUISANTES REHOGADOS
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA
YOGUR

DÍA 25

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TERNERA PLANCHA CON ZANAHORIA
BABY
YOGUR

VIERNES

DÍA 5

BERENJENA ENHARINADA
HAMBURGUESA DE ATÚN CON
PATATAS FRITAS
FRUTA

DÍA 12

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS
ATÚN EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA

DÍA 19

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
HAMBURGUESA COMPLETA CON
PATATAS FRITAS
FRUTA

DÍA 26

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS
FRUTA