



Lunes

DÍA 6

CODITOS A LA CREMA CON JAMÓN SERRANO
DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 13

PAELLA MIXTA CIEGA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON RODAJAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 20

FIDEUA DE MARISCO
CORDON BLEU CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 27

NO LECTIVO

Martes

DÍA 7

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 14

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS
ZUMO NATURAL

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

DÍA 21

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN SERRANO
CABALLA EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 28

CREMA DE CALABAZA
PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE SABORES

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

Miércoles

DÍA 1

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL HORNO
ZUMO NATURAL

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

DÍA 8

ARROZ CON TOMATE
ROTTI DE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO
ZUMO NATURAL

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

DÍA 15

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 22

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ZUMO NATURAL

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

Jueves

DÍA 2

ARROZ A LA MILANESA
TORTILLA PAISANA CON RODAJAS DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 9

PATATAS GUIADAS CON CARNE
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 16

SOPA DE VERDURAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	24	17	75

DÍA 23

CREMA DE VERDURAS
FILETES RUSOS CON TOMATE Y PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE SABORES

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

Viernes

DÍA 3

SOPA DE POLLO
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 10

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
MERO EN SALSA DE TOMATE CON CACHELOS
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 17

TALLARINES AL AJILLO CON BACON
PALITOS DE MERLUZA CON ZANAHORIAS BABY
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
636	24	17	96

DÍA 24

NO LECTIVO

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta