

Lunes

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 8

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ZUMO NATURAL

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

DÍA 15

FESTIVO

DÍA 22

CODITOS A LA BOLOÑESA
MERO EN SALSAS CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 29

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON
VERDURAS AL HORNO
YOGUR DE SABORES

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

Martes

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 9

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO ASADO EN SALSAS DE MANZANA
CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 16

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

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

DÍA 23

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON
JAMÓN SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
PATATAS DADO
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 30

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
ZANAHORIAS Y J.YORK
SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

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

Miércoles

DÍA 3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
EMSPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
ZUMO NATURAL

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

DÍA 10

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

HAMBURGUESA DE PESCADO CON
RODAJAS DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 17

CREMA DE CALABACÍN
ALBONDIGAS DE BACALAO CON
TOMATE Y PATATAS COCIDAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

DÍA 24

PAELLA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑÓN
Y R. DE TOMATE
ZUMO NATURAL

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

DÍA 31

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
EMSPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
YOGUR DE SABORES

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

Jueves

DÍA 4

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y
PATATAS DADO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 11

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON
BACON
POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRITAS

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

DÍA 18

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS AL HORNO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 25

YOGUR DE SABORES
CREMA DE VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
FRUTA DE TEMPORADA

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

Viernes

DÍA 5

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 12

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 19

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE MERLUZA CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	25	27	94

DÍA 26

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
YOGUR DE SABORES

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

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
Carnes o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta