

Lunes

DÍA 6

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO  
PECHUGA DE PAVO ASADA CON  
ZANAHORIAS BABY  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 13

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

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

DÍA 20

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

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

DÍA 27

FIDEUA DE MARISCO  
CORDON BLEU CON MENESTRA DE  
VEDURAS  
YOGUR DE SABORES

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

Martes

DÍA 7

CREMA DE CALABAZA  
MERLUZA A LA MARINERA CON  
GAMBAS Y PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 14

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
PATATAS PANADERAS  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 21

CREMA DE CALABACÍN  
CINTA DE LOMO AL HORNO CON  
PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 28

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON  
JAMÓN SERRANO  
CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ  
ZUMO NATURAL

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

Miércoles

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 8

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON  
RODAJAS DE TOMATE  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 15

ARROZ CON TOMATE  
ROTTI DE PAVO ASADO CON  
VERDURAS AL HORNO  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 22

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
DE TOMATE Y MAIZ  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 29

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR DE SABORES

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

Jueves

DÍA 2

CREMA DE ESPINACAS  
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN  
PEPITORIA CON ARROZ BLANCO  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 9

ARROZ A LA MILANESA  
TORTILLA PAISANA CON ENSALADA DE  
TOAMTE Y MAIZ  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 16

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

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

DÍA 23

SOPA DE VERDURAS  
CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY  
CON ARROZ  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 30

CREMA DE VERDURAS  
FILETES RUSOS CON TOMATE Y  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

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

Viernes

DÍA 3

LACITOS CON CHAMPIÑONES Y BACON  
MERO ENTOMATADO CON PATATAS  
PANADERAS  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 10

SOPA CASTELLANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS  
DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 17

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO  
MERO EN SALSA VERDE CON PATATAS  
DADO  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 24

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
PALITOS DE MERLUZA CON  
ZANAHORIAS BABY  
FRUTA DE TEMPORADA

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

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  
Carme o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta