



## Lunes

### DÍA 4

ESPIRALES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO CON AJITO, BACON Y CALABACINES

FRUTA DE TEMPORADA

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

### DÍA 11

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA DE CALABACÍN CON

MENESTRA DE VERDURAS

YOGUR DE SABORES

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

### DÍA 18

MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO

ROTTIDE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

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

### DÍA 25

VACACIONES

## Martes

### DÍA 5

CREMA DE CALABAZA

PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS

FRITAS

YOGUR DE SABORES

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

### DÍA 12

CREMA DE ZANAHORIAS

LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA

CON PATATAS PANADERAS

ZUMO NATURAL

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

### DÍA 19

CREMA DE CALABACÍN

ALBONDIGAS DE BACALAO CON

TOMATE Y PATATAS COCIDAS

YOGUR DE SABORES

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

### DÍA 26

VACACIONES

## Miércoles

### DÍA 6

FESTIVO

### DÍA 13

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

HAMBURGUESA DE PESCADO CON

RODAJAS DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

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

### DÍA 20

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

ZUMO NATURAL

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

### DÍA 27

VACACIONES

## Jueves

### DÍA 7

NOLECTIVO

### DÍA 14

SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON BACON

POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS

YOGUR DE SABORES

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

### DÍA 21

BRÓCOLISALTEADO CON JAMÓN SERRANO

SAN JACOBO CON PATATAS AL HORNO

YOGUR DE SABORES

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

### DÍA 28

VACACIONES

## Viernes

### DÍA 1

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZUMO NATURAL

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

### DÍA 8

FESTIVO

### DÍA 15

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS

LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ

ZUMO NATURAL

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

### DÍA 22

PIZZA DE PAVO Y MOZZARELLA

NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS FRITAS

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
917	29	46	89

### DÍA 29

VACACIONES

### 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