



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

NUGQUETS 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