

Lunes

DÍA 4

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 11

CODITOS A LA BOLOÑESA
MERO EN SALSA CON RODAJAS DE
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 18

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON
RODAJAS DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 25

VACACIONES

Martes

DÍA 5

CREMA DE CALABACÍN
ALBONDIGAS DE BACALAO CON
TOMATE Y PATATAS COCIDAS
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 12

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON
JAMÓN SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
PATATAS DADO
ZUMO NATURAL

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

DÍA 19

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

DÍA 26

VACACIONES

Miércoles

DÍA 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ZUMO NATURAL

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

DÍA 13

PAELLA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPÑÓN
CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 20

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 27

VACACIONES

Jueves

DÍA 7

BRÓCOLISALTEADO CON JAMÓN
SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 14

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

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

DÍA 21

PIZZA DE PAVO Y MOZZARELLA
NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS
FRITAS
BIZCOCHO DE CHOCOLATE

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

DÍA 28

VACACIONES

Viernes

DÍA 1

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA DE TOMATE Y
ZUMO NATURAL

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

DÍA 8

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE MERLUZA CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 15

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

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

DÍA 22

VACACIONES

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
Carnes o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta