



Lunes

DÍA 1

VACACIONES

DÍA 8

CODITOS A LA CREMA CON JAMÓN SERRANO
DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA TOAMTE
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 15

PAELLA MIXTA CIEGA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON RODAJAS DE TOMATE
ZUMO NATURAL

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

DÍA 22

FIDEUA DE MARISCO
CORDON BLEU CON PURÉ DE PATATA
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 29

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO CON AJITO, BACON Y CALABACINES
FRUTA DE TEMPORADA

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

Martes

DÍA 2

CREMA DE CALABAZA
FIGURITAS DE PESCADO CON PATATAS FRITAS
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 9

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

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

DÍA 16

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

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

DÍA 23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN SERRANO
CALAMARES EN SALSA CON ARROZ
ZUMO NATURAL

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

DÍA 30

CREMA DE CALABAZA
PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS
YOGUR DE SABORES

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

Miércoles

DÍA 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 10

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

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

DÍA 17

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 24

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

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

Jueves

DÍA 4

ARROZ A LA MILANESA
TORTILLA PAISANA CON RODAJAS DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 11

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

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

DÍA 18

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

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

DÍA 25

CREMA DE VERDURAS
FILETES RUSOS CON TOMATE Y PATATAS DADO
YOGUR DE SABORES

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

Viernes

DÍA 5

SOPA DE AVE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
ZUMO NATURAL

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

DÍA 12

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

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

DÍA 19

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

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

DÍA 26

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

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

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