



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, BACÓN 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 BACÓN
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