

Lunes

DÍA 6

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 13

MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO  
ROTTIDE PAVO ASADO CON VERDURAS  
AL HORNO  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 20

CODITOS A LA BOLONESA  
MERO EN SALSA CON ENSALADA DE  
LECHUGA TOMATE Y MAIZ  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 27

ARROZ CON TOMATE  
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON  
ZANAHORIAS BABY  
FRUTA DE TEMPORADA

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

Martes

DÍA 7

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA  
CON PATATAS PANADERAS  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 14

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

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

DÍA 21

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

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

DÍA 28

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
ZANAHORIAS Y J.YORK  
SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA  
CON PURÉ DE PATATA  
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
485	19	22	52

Miércoles

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 8

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
HAMBURGUESA DE PESCADO CON  
RODAJAS DE TOMATE  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 15

SOPA DE COCCO  
COCCO COMPLETO  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 22

PAELLA CAMPERA  
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPÑON  
Y MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 29

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
EMPANADILLAS DE ATÚN CON  
ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y  
ZUMO NATURAL

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

Jueves

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 9

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON  
BACON  
POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 16

BRÓCOLISALTEADO CON JAMÓN  
SERRANO  
SAN JACOBO CON PATATAS  
PANADERAS  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 23

CREMA DE VERDURAS  
LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 30

CREMA DE ESPINACAS  
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN  
PEPITORIA CON ARROZ BLANCO  
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
467	20	9	77

Viernes

DÍA 3

NO LECTIVO

DÍA 10

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS  
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA  
CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE  
YOGUR DE SABORES

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

DÍA 17

PAELLA DE VERDURAS  
CROQUETAS DE MERLUZA CON  
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ  
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 24

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO  
BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE  
ZUMO NATURAL

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

DÍA 31

LACITOS CON CHAMPÑONES Y BACON  
MERO ENTOMATADO CON PATATAS  
PANADERAS  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
533	20	14	80

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