

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1 Lacitos con Tomate y Orégano  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**FESTIVO**

2 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras  
Varitas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

3 Judías Pintas Estofadas  
Caballa al Vapor en Salsa de Adobo  
Pimientos asados  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

6 Crema de Zanahoria  
Tallarines con Tomate y Atún

**Kcal: 521 Lip: 10,35 Prot: 16,02 HC: 91,87**

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7 Potaje de Lentejas con Calabaza  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 516 Lip: 20,11 Prot: 22,53 HC: 67,79**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Cazuela de Fideos con Choco  
Cordon Bleu

**Kcal: 878 Lip: 46,43 Prot: 22,35 HC: 91,92**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

9 Alubias Blancas Guisadas  
Abadejo a Las Finas Hierbas

**Kcal: 592 Lip: 16,72 Prot: 20,60 HC: 91,55**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur de sabor

10 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patatas con Calabacín

**Kcal: 566 Lip: 24,70 Prot: 25,35 HC: 62,66**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

13 Crema Hortelana  
Estofado de Patatas con Ternera

**Kcal: 523 Lip: 14,32 Prot: 21,15 HC: 81,00**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Alubias Blancas  
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 553 Lip: 19,43 Prot: 18,49 HC: 76,63**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

27 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 569 Lip: 17,46 Prot: 13,77 HC: 91,54**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Arroz Caldoso de Verduras  
Tortilla Francesa  
Zanahorias al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 504 Lip: 11,90 Prot: 12,92 HC: 89,60**

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

21 Brócoli Salteado con Queso Rallado  
Espaguetis Boloñesa

Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 552 Lip: 16,49 Prot: 23,65 HC: 77,87**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Macarrones con Tomate y Albahaca  
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 627 Lip: 24,55 Prot: 26,06 HC: 75,61**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 Lentejas Guisadas con Pollo  
Filete de Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 581 Lip: 19,14 Prot: 23,87 HC: 77,15**

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Puchero  
Bagre al Horno a la Vizcaína

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 530 Lip: 26,01 Prot: 41,48 HC: 69,07**

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Lentejas guisadas con Arroz  
Abadejo al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 571 Lip: 24,01 Prot: 25,91 HC: 64,57**

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16 Garbanzos Estofados con Verduras  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 487 Lip: 17,37 Prot: 21,51 HC: 62,96**

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacín  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias

Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 466 Lip: 12,89 Prot: 15,61 HC: 70,79**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Garbanzos con Espinacas  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta y Postre Especial

**Kcal: 514 Lip: 21,28 Prot: 24,53 HC: 57,61**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Coditos con Tomate y Queso  
Bagre al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal: 646 Lip: 23,30 Prot: 14,47 HC: 96,19**

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Bacalao al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur de sabor

**Kcal: 584 Lip: 19,17 Prot: 24,55 HC: 79,99**

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta



mediterránea