



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.											
FESTIVO				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas											
				Yogur / pan				Fruta / pan											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								687	46	22	72	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada de tomate				Merluza a la plancha con ensalada				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Empanadillas con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	18	30	61	620	27	17	86	714	31	22	91	629	28	41	33	673	14	18	109
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Salmon a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	607	33	27	53	848	37	33	94	603	26	31	52	766	29	37	74
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Judias blancas estofadas				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Calamares con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	21	24	86	621	46	29	40	809	29	36	82	668	26	27	78	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	25	24	88	609	35	26	53	714	31	22	91	602	23	29	59				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
3	Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
6	Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
7	Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
8	Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
9	Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
10	Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
13	Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
14	Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
15	Acelgas rehogadas, alitas de pollo con chips de verduras y yogur
16	Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
17	Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
20	Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
21	Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
22	Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
23	Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
24	Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
27	Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
28	Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
29	Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
30	Judías verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.											
FESTIVO				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas											
				Yogur / pan				Fruta / pan											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								534	21	18	69	455	21	21	44				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata				Merluza a la plancha				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Empanadillas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
433	15	20	45	451	20	17	53	536	23	16	68	432	18	26	29	467	10	14	72
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha				Salmon a la plancha				Pollo empanado				Boquerones			
Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
569	30	19	62	430	25	21	32	475	22	20	60	331	15	18	27	485	21	29	64
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Judias blancas estofadas				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Calamares				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha			
Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
499	15	21	62	485	26	25	36	451	22	14	56	416	19	13	54	455	21	21	44
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa							
Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
477	20	17	62	528	20	29	43	536	23	16	68	432	18	26	51				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
3	Yogurt con galletas ó cereales
6	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
7	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
8	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
9	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
10	Yogurt con galletas ó cereales
13	Sandwich de pavo y vaso de leche
14	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
15	Pan con quesito y leche chocolateada
16	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
17	Yogurt con galletas ó cereales
20	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
21	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
22	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
23	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
24	Yogurt con galletas ó cereales
27	Pan con chocolate y vaso de leche
28	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
29	Sandwich de pavo y vaso de leche
30	Fruta troceada con vaso de leche y galletas



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				Macarrones con chorizo				Judías verdes reh.							
								Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas							
								Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								687	46	22	72	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada de tomate				Merluza a la plancha con ensalada				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Empanadillas con ensalada			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	18	30	61	620	27	17	86	714	31	22	91	629	28	41	33	673	14	18	109
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Salmon a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Delicias de merluza con ensalada			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	607	33	27	53	848	37	33	94	603	26	31	52	584	21	19	79
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judías verdes con tomate				Judías blancas estofadas				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Calamares con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	21	24	86	621	46	29	40	809	29	36	82	668	26	27	78	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	25	24	88	609	35	26	53	714	31	22	91	602	23	29	59				

**Día RECOMENDACIONES CENAS**

- 2** Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
- 3** Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
- 6** Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
- 7** Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
- 8** Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
- 9** Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
- 10** Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
- 13** Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
- 14** Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
- 15** Acelgas rehogadas, alitas de pollo con chips de verduras y yogur
- 16** Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
- 17** Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
- 20** Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
- 21** Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
- 22** Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
- 23** Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
- 24** Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
- 27** Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
- 28** Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
- 29** Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
- 30** Judías verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta

MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo											
				Yogurt				Yogurt											
				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas											
				Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
				601	25	14	55	594	18	19	57								
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre							
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt							
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55				



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.											
FESTIVO				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas											
				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								722	44	21	87	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada de tomate				Merluza a la plancha con ensalada				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Empanadillas con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	18	30	61	655	25	15	101	584	25	14	82	664	26	39	48	652	25	22	86
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Salmon a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	642	30	25	67	738	31	30	82	638	24	29	67	766	29	37	74
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Judias blancas estofadas				Pasta a la italiana				Crema de verduras			
Calamares con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	21	24	86	656	44	27	54	679	23	29	72	577	22	14	86	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	25	24	88	644	33	24	68	584	25	14	82	637	21	27	74				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
3	Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
6	Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
7	Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
8	Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
9	Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
10	Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
13	Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
14	Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
15	Acelgas rehogadas, alitas de pollo con chips de verduras y yogur
16	Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
17	Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
20	Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
21	Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
22	Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
23	Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
24	Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
27	Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
28	Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
29	Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
30	Judías verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.							
								Hamburguesa en salsa				Pollo a la plancha con patatas fritas							
								Yogur / pan				Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								716	34	28	78	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada de tomate				Lomo a la plancha con ensalada				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	18	30	61	735	33	27	86	714	31	22	91	629	28	41	33	652	25	22	86
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla francesa con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Lacón a la gallega			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	607	33	27	53	812	32	32	94	603	26	31	52	683	26	31	71
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Judias blancas estofadas				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Croquetas con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata con ensalada				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
729	21	28	95	621	46	29	40	809	29	36	82	783	32	38	76	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Tortilla de jamón con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
654	23	24	82	609	35	26	53	714	31	22	91	602	23	29	59				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
3	Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
6	Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
7	Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
8	Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
9	Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
10	Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
13	Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
14	Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
15	Acelgas rehogadas, alitas de pollo con chips de verduras y yogur
16	Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
17	Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
20	Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
21	Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
22	Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
23	Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
24	Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
27	Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
28	Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
29	Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
30	Judías verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.											
FESTIVO				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas											
				Yogur / pan				Fruta / pan											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								687	46	22	72	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de cocido				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con ensalada de tomate				Merluza a la plancha con ensalada				cocido completo				Pollo en pepitoria con patata dado				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
633	28	32	53	620	27	17	86	714	31	22	91	629	28	41	33	652	25	22	86
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Lentejas tradicionales				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Salmon a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Delicias de merluza con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	607	33	27	53	848	37	33	94	603	26	31	52	584	21	19	79
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Judias blancas estofadas				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Calamares con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Lomo a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	21	24	86	621	46	29	40	819	37	41	67	668	26	27	78	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Guisantes con jamón				Sopa de cocido				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Cocido completo				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	25	24	88	609	35	26	53	714	31	22	91	602	23	29	59				

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 2 Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
- 3 Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
- 6 Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
- 7 Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
- 8 Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
- 9 Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
- 10 Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
- 13 Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
- 14 Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
- 15 Acelgas rehogadas, alitas de pollo con chips de verduras y yogur
- 16 Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
- 17 Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
- 20 Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
- 21 Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
- 22 Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
- 23 Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
- 24 Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
- 27 Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
- 28 Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
- 29 Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
- 30 Judías verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				Macarrones con chorizo				Judias verdes reh.							
								Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con patatas fritas							
								Yogur / pan				Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								687	46	22	72	621	30	29	56				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Crema de calabacín				Espirales con verduras				Sopa de verduras				Brocoli al ajo-arriero				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada de tomate				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa				Pollo en pepitoria con patata dado				Empanadillas con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	18	30	61	620	27	17	86	816	52	43	53	629	28	41	33	673	14	18	109
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Menestra de verduras				Arroz con verduras				Pasta a la boloñesa				Sopa Vallmont				Patatas guisadas			
Albóndigas con salsa de tomate arroz blanco				Sajonia a la plancha con ensalada				Salmon a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
770	36	23	94	565	21	21	71	848	37	33	94	603	26	31	52	766	29	37	74
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella				Judias verdes con tomate				Sopa de letras				Pasta carbonara				Crema de verduras			
Calamares con ensalada				Ternera en salsa con zanahoria baby				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la bilbaina				Pollo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	21	24	86	621	46	29	40	657	19	27	82	668	26	27	78	586	26	19	73
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Fideua de verduras				Calabacín salteado				Sopa de verduras				Crema de zanahoria							
Bacalao rebozado con ensalada				Pollo en salsa con patatas fritas				Ternera en salsa				Escalopines a la milanesa con ensalada							
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
689	25	24	88	577	26	29	51	816	52	43	53	602	23	29	59				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Puré de calabaza, pollo a la plancha con ensalada y fruta
3	Arroz con tomate, calabacín relleno de carne picada y fruta
6	Patatas guisada con verduras, mero a la plancha con ensalada y yogur
7	Coliflor salteada, escalope de ternera con patatas fritas y fruta
8	Espinacas salteadas, merluza en salsa verde y fruta
9	Arroz tres delicias, sajonia con calabacín a la plancha y fruta
10	Crema de champiñones, tortilla de queso con ensalada y fruta
13	Arroz a la milanesa, sepia a la plancha con espárragos verdes y fruta
14	Puré de calabaza y zanahoria, abadejo al horno con patata y fruta
15	Acelgas rehogadas, aitas de pollo con chips de verduras y yogur
16	Guisantes con jamón, huevos revueltos con champiñones y fruta
17	Sopa de verdura, lomo a la plancha con patatas fritas y fruta
20	Berenjenas salteadas, albóndigas de pollo en salsa jardinera y yogur
21	Espirales con tomate y queso, bacalao a la romana con ensalada y fruta
22	Acelgas salteadas, chuleta de pavo con espárragos blancos y fruta
23	Wok de verduras con tiras de pollo, hamburguesa de ternera con patatas y fruta
24	Arroz con champiñones, merluza a la plancha con ensalada y fruta
27	Crema de puerros con patata, ragout de ternera a la jardinera y fruta
28	Salteado de espárragos verdes con gambas, tortilla de calabacín con tomate natural y fruta
29	Sopa de fideos con huevo picado, atún a la plancha con ensalada de lechuga con maíz y yogur
30	Judias verdes con jamón, pechuga de pavo con salsa de yogur y fruta