



LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la carbonara				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza al horno				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Tortilla de patata 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.
689	23	24	90	625	29	24	71	635	25	32	56	693	36	31	60	614	15	19	90
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido											
Escalopines con ensalada				Salmon al horno				Cocido completo				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / 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.
739	24	27	94	638	32	35	45	714	31	22	91								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas												Fideua				Crema de espinacas			
Croquetas con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
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.
739	24	27	94									718	33	30	76	621	26	33	50
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Judías pintas				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Merluza a la bilbaina				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
644	19	27	77	759	40	26	82	683	27	21	93	681	34	36	47	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de citricos				Ojos y dedos sangrientos															
Fruta / pan				Gelatina de fresa/ 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.
607	21	31	55	658	30	30	63												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta





LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la carbonara (sin gluten)				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza al horno				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Tortilla de patata 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.
689	23	24	90	625	29	24	71	635	25	32	56	693	36	31	60	614	15	19	90
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido (sin gluten)											
Escalopines con ensalada				Salmon al horno				Cocido completo				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche 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.
739	24	27	94	638	32	35	45	714	31	22	91								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas												Fideua (sin gluten)				Crema de espinacas			
Croquetas (sin gluten) con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Delicias de merluza con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
Fruta / 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.
673	20	26	82									637	27	27	70	621	26	33	50
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont (sin gluten)				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Judías pintas				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Merluza a la bilbaina				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
644	19	27	77	759	40	26	82	683	27	21	93	681	34	36	47	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de citricos				Ojos y dedos sangrientos															
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												
607	21	31	55	658	30	30	63												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta



LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
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 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				FESTIVO				NO LECTIVO			
Yogurt				Yogurt				Yogurt											
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.								
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Puré de verduras naturales con pollo				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt												Yogurt				Yogurt			
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.
601	24	13	55									601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
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 30				MARTES 31															
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera															
Yogurt				Yogurt															
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												
601	24	13	55	605	22	31	55												



LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la italiana				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza al horno				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Tortilla de patata 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.
601	21	19	83	660	27	22	85	635	25	32	56	728	34	29	74	614	15	19	90
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido				FESTIVO				NO LECTIVO			
Escalopines con ensalada				Salmon al horno				Cocido completo				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				FESTIVO				NO LECTIVO			
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.
739	24	27	94	640	28	31	57	714	31	22	91								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Fideua				Crema de espinacas			
Nuggets con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
Fruta / pan				NO LECTIVO				NO LECTIVO				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.
688	33	27	70									753	31	28	91	621	26	33	50
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Judías pintas				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Merluza a la bilbaina				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
644	19	27	77	794	38	24	97	683	27	21	93	716	31	34	62	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de citricos				Ojos y dedos sangrientos															
Fruta / pan				Gelatina de fresa / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												
607	21	31	55	658	30	30	63												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta



LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la carbonara				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Sajonia a la plancha				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Tortilla de patata 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.
800	28	35	89	625	29	24	71	635	25	32	56	693	36	31	60	614	15	19	90
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido											
Escalopines con ensalada				Tortilla de jamón				Cocido completo				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / 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.
739	24	27	94	624	28	34	47	714	31	22	91								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas												Fideua				Crema de espinacas			
Croquetas con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Tortilla de jamón con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
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.
739	24	27	94									643	27	27	70	621	26	33	50
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Judías pintas				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Nuggets con ensalada				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
644	19	27	77	759	40	26	82	748	34	24	94	681	34	36	47	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de cítricos				Ojos y dedos sangrientos															
Fruta / pan				Gelatina de fresa/ 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.
607	21	31	55	658	30	30	63												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta





LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la carbonara				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza al horno				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Calamares 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.
689	23	24	90	625	29	24	71	635	25	32	56	693	36	31	60	624	24	21	78
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido				FESTIVO				NO LECTIVO			
Escalopines con ensalada				Salmon al horno				Cocido completo				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				FESTIVO				NO LECTIVO			
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.
739	24	27	94	638	32	35	45	714	31	22	91								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Fideua				Crema de espinacas			
Nuggets con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Delicias de merluza con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
Fruta / pan				NO LECTIVO				NO LECTIVO				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.
688	33	27	70									637	27	27	70	621	26	33	50
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Judías pintas				Arroz blanco con tomate			
Pollo a la plancha con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Merluza a la bilbaina				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
599	30	24	62	759	40	26	82	683	27	21	93	681	34	36	47	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de citricos				Dedos sangrientos															
Fruta / pan				Gelatina de fresa/ 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.
607	21	31	55	653	24	32	64												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta





LUNES 02				MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Coditos a la carbonara				Arroz Thai				Coliflor al ajo arriero				Judías blancas con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza al horno				Pollo a la plancha con ensalada				Hamburguesas en salsa				Lacón a la gallega				Tortilla de patata 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.
689	23	24	90	625	29	24	71	635	25	32	56	693	36	31	60	614	15	19	90
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Macarrones con champiñones				Judías verdes con tomate				Sopa de verduras											
Escalopines de pollo con ensalada				Salmon al horno				Ternera en salsa				FESTIVO				NO LECTIVO			
Fruta / 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.
739	24	27	94	638	32	35	45	816	52	43	53								
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Salteado de verduras												Fideua				Crema de calabacín			
Croquetas con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas			
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.
654	16	33	69									718	33	30	76	560	28	26	47
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Sopa Vallmont				Menestra de verduras				Pasta con salsa carlevaris				Coliflor salteada				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata con ensalada				Albondigas en salsa/arroz blanco				Merluza a la plancha				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo			
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.
644	19	27	77	759	40	26	82	614	26	16	88	648	32	25	69	633	22	23	81
LUNES 30				MARTES 31															
Purrusalda				Crema Halloween															
Sajonia con salsa de cítricos				Ojos y dedos sangrientos															
Fruta / pan				Gelatina de fresa/ 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.
607	21	31	55	658	30	30	63												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	Crema de calabaza, nuggets de pollo con ensalada y fruta
3	Sopa de estrellas, tortilla de calabacín con ensalada y yogur
4	Arroz con tomate, salchichas de pollo con ensalada y fruta
5	Crema de verduras, chuleta de pavo con ensalada y fruta
6	Sopa de verduras, merluza a la plancha con espárragos y fruta
9	Crema de calabacín, pollo a la plancha con ensalada y fruta
10	Macarrones con atún, tortilla de queso con patata al vapor y yogur
11	Crema de calabaza, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	NO LECTIVO
16	Judías verdes con bacon, tortilla de atún con salteado de verduras y fruta
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Crema de calabaza, chuleta de sajonia con ensalada y yogur
20	Sopa de letras, varitas de merluza con verduras a la plancha y fruta
23	Arroz con verduras, pollo a la plancha con ensalada y fruta
24	Sopa de estrellas, merluza a la plancha con ensalada y yogur
25	Acelgas reh con jamón, tortilla de patata con ensalada y fruta
26	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
27	Sopa de verduras, delicias de merluza y frutas
30	Macarrones con gambas, salchichas frescas con ensalada y fruta
31	Sopa de letras, pechuga de pavo a la plancha con ensalada y fruta

