

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
Crema de verduras				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				1	Sandwich de pavo y vaso de leche
Ternera en salsa				Boquerones				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha				Tortilla de patata				2	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				3	Pan con quesitos y vaso de leche chocolateada
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.	4	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
431	18	12	59	473	23	19	51	406	24	9	51	539	26	30	37	481	11	17	69	5	Yogurt con galletas ó cereales
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				8	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
Crema de espinacas				Espirales con atún				Sopa de cocido				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				9	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				10	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				11	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
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.	12	Yogurt con galletas ó cereales
578	22	26	60	564	27	25	56	438	19	11	61	458	25	14	54	429	17	16	49	15	Pan con chocolate y vaso de leche
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				16	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				17	Sandwich de pavo y vaso de leche
Calamares a la romana				Tortilla de patata				Merluza a la plancha				Pollo a la plancha				Ragout de ternera con patata dado				18	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				19	Yogurt con galletas ó cereales
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.	22	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
479	16	11	76	446	20	18	48	439	19	13	59	416	28	18	32	431	18	12	59	23	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				24	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				25	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha				Escalopines				Huevos cocidos con pisto				26	Yogurt con galletas ó cereales
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				29	Sandwich de pavo y vaso de leche
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.	30	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
407	17	21	35	464	34	13	52	454	20	11	64	494	26	22	43	401	13	11	60		
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28					
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / 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.		
432	9	12	66	407	15	16	50														



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				622	29	31	55	672	38	19	77	709	34	45	37	706	16	28	94	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de espinacas				Espirales con atún				Sopa de cocido				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	663	33	25	75	715	31	22	91	603	30	21	69	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Calamares a la romana con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
630	21	20	89	660	27	29	66	670	27	24	82	623	38	29	46	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada de tomate				Huevos cocidos con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	618	45	17	69	639	30	26	65	669	37	33	51	614	20	15	95		
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28					
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / 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.		
631	15	22	88	620	23	22	82														



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara (sin gluten)				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Delicias de merluza con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				642	26	29	67	672	38	19	77	709	34	45	37	706	16	28	94	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de espinacas				Espirales con atún (sin gluten)				Sopa de cocido (sin gluten)				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	663	33	25	75	715	31	22	91	603	30	21	69	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa (sin gluten)				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Calamares a la romana (sin gluten) con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
630	21	20	89	660	27	29	66	670	27	24	82	623	38	29	46	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines (sin gluten) con ensalada de tomate				Huevos cocidos con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	618	45	17	69	639	30	26	65	669	37	33	51	614	20	15	95		
LUNES 29				MARTES 30																	
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.														
631	15	22	88	620	23	22	82														

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
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 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
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 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
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 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
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 legumbre			
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	601	25	14	55
LUNES 29				MARTES 30															
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 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan				Yogur de soja / pan				Fruta / pan				Yogur de soja / pan				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				657	27	29	70	619	34	12	83	744	32	43	52	706	16	28	94	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de espinacas				Espirales con atún				Sopa de cocido				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	698	31	23	90	662	28	15	97	648	26	19	87	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Calamares a la romana con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
630	21	20	89	695	25	27	81	670	27	24	82	658	36	27	60	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada de tomate				Huevos cocidos con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	653	43	15	84	508	24	19	55	704	34	31	66	614	20	15	95		
LUNES 29				MARTES 30																	
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
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.		
631	15	22	88	656	21	20	96														



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Nuggets con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				704	35	28	76	672	38	19	77	709	34	45	37	706	16	28	94	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de espinacas				Espirales con tomate				Sopa de cocido				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Tortilla de jamón con ensalada				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	650	32	24	75	715	31	22	91	627	25	27	68	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Croquetas con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Lomo a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
701	21	24	97	660	27	29	66	785	32	34	82	623	38	29	46	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Lacón a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada de tomate				Huevos cocidos con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	685	34	27	75	639	30	26	65	669	37	33	51	614	20	15	95		
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28					
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / 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.		
631	15	22	88	620	23	22	82														





LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Lentejas castellanas				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Nuggets con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				704	35	28	76	672	38	19	77	709	34	45	37	734	25	31	86	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de espinacas				Espirales con atún				Sopa de cocido				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				cocido completo				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	663	33	25	75	715	31	22	91	603	30	21	69	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Guisantes con jamón				Pasta boloñesa				Judías blancas estofadas				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Calamares a la romana con ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
630	21	20	89	670	35	33	51	670	27	24	82	623	38	29	46	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Lentejas con verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada de tomate				Lacón a la plancha con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	618	45	17	69	639	30	26	65	669	37	33	51	803	30	29	103		
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28					
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Sajonia a la plancha con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / 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.		
685	23	31	73	620	23	22	82														

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Pasta a la carbonara				Panaché de verduras				Sopa de fideos				Arroz Murciano				2	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta
NO LECTIVO				Boquerones con ensalada				Pollo en salsa con champiñones				Sajonia a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				3	Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta
				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				4	Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta
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.	5	Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur
				622	29	31	55	672	38	19	77	647	29	35	53	706	16	28	94	8	Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				9	Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta
Crema de calabacín				Espirales con atún				Sopa de fideos				Patatas estofadas				Judías verdes rehogadas con zanahoria				10	Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Lacón a la gallega				Ternera en salsa				Bacalao con tomate				Pollo asado con patata fritas				11	Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				12	Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta
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.	15	Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta
770	29	35	80	663	33	25	75	656	45	23	65	603	30	21	69	681	26	22	87	16	Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				17	Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta
Arroz tres delicias				Judías verdes con jamón				Pasta boloñesa				Salteado de verduras				Crema de zanahoria				18	Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur
Calamares a la romana con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con ensalada				Ragout de ternera con patata dado				19	Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				22	Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta
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.	23	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
630	21	20	89	546	21	28	49	670	27	24	82	608	34	27	53	650	25	21	84	24	Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				25	Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta
Brocoli al ajo arriero				Macarrones con chorizo				Purrusalda				Crema de verduras				Paella				26	Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate				Merluza en salsa verde				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada de tomate				Huevos cocidos con pisto				29	Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				30	Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta
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.		
621	25	28	62	618	45	17	69	639	30	26	65	633	32	25	66	614	20	15	95		
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28					
Crema de verduras				Arroz blanco con tomate																	
Tortilla de patata con ensalada				Salchichas frescas al hono																	
Fruta / 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.		
631	15	22	88	620	23	22	82														