

| 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 | | | |
|--|-------|-----|------|---------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|------------------------------------|-------|-----|------|---------------------------------------|-------|-----|------|
| | | | | Pasta a la carbonara | | | | Panaché de verduras | | | | Lentejas castellanas | | | | Arroz Murciano | | | |
| NO LECTIVO | | | | Boquerones con ensalada | | | | Pollo en salsa con champiñones | | | | Sajonia a la plancha con ensalada | | | | Tortilla de patata con ensalada | | | |
| Fruta / pan | | | | 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. |
| | | | | 622 | 29 | 31 | 55 | 672 | 38 | 19 | 77 | 709 | 34 | 45 | 37 | 706 | 16 | 28 | 94 |
| LUNES 08 | | | | MARTES 09 | | | | MIÉRCOLES 10 | | | | JUEVES 11 | | | | VIERNES 12 | | | |
| Crema de espinacas | | | | Espirales con atún | | | | Sopa de cocido | | | | Patatas estofadas | | | | Judías verdes rehogadas con zanahoria | | | |
| Albóndigas en salsa con arroz blanco | | | | Lacón a la gallega | | | | cocido completo | | | | Bacalao con tomate | | | | Pollo asado con patata fritas | | | |
| 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 | 29 | 35 | 80 | 663 | 33 | 25 | 75 | 715 | 31 | 22 | 91 | 603 | 30 | 21 | 69 | 681 | 26 | 22 | 87 |
| LUNES 15 | | | | MARTES 16 | | | | MIÉRCOLES 17 | | | | JUEVES 18 | | | | VIERNES 19 | | | |
| Arroz tres delicias | | | | Guisantes con jamón | | | | Pasta boloñesa | | | | Judías blancas estofadas | | | | Crema de zanahoria | | | |
| 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 | | | |
| 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. |
| 630 | 21 | 20 | 89 | 660 | 27 | 29 | 66 | 670 | 27 | 24 | 82 | 623 | 38 | 29 | 46 | 650 | 25 | 21 | 84 |
| LUNES 22 | | | | MARTES 23 | | | | MIÉRCOLES 24 | | | | JUEVES 25 | | | | VIERNES 26 | | | |
| Brocoli al ajo arriero | | | | Macarrones con chorizo | | | | Purrusalda | | | | Lentejas con verduras | | | | Paella | | | |
| 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 | | | |
| 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. |
| 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 | | | | | | | | | | | | |

| Día | RECOMENDACIONES CENAS |
|-----|---|
| 2 | Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta |
| 3 | Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta |
| 4 | Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta |
| 5 | Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur |
| 8 | Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta |
| 9 | Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta |
| 10 | Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur |
| 11 | Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta |
| 12 | Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta |
| 15 | Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta |
| 16 | Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta |
| 17 | Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta |
| 18 | Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur |
| 19 | Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta |
| 22 | Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta |
| 23 | Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta |
| 24 | Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta |
| 25 | Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta |
| 26 | Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta |
| 29 | Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta |
| 30 | Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta |





| LUNES 01 | | | | MARTES 02 | | | | MIÉRCOLES 03 | | | | JUEVES 04 | | | | VIERNES 05 | | | | Día | RECOMENDACIONES CENAS |
|---|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|---|-------|-----|------|---------------------------------------|-------|-----|------|-----|---|
| NO LECTIVO | | | | Pasta a la carbonara (sin gluten) | | | | Panaché de verduras | | | | Lentejas castellanas | | | | Arroz Murciano | | | | 2 | Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta |
| | | | | 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 | | | | | |
| Crema de espinacas | | | | Espirales con atún (sin gluten) | | | | Sopa de cocido (sin gluten) | | | | Patatas estofadas | | | | Judías verdes rehogadas con zanahoria | | | | 9 | Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta |
| Albóndigas en salsa con arroz blanco | | | | Lacón a la gallega | | | | cocido completo | | | | Bacalao con tomate | | | | Pollo asado con patata fritas | | | | 10 | Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur |
| Fruta / pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / leche/ pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / pan (sin gluten) | | | | 11 | Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos 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. | 12 | Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta |
| 770 | 29 | 35 | 80 | 663 | 33 | 25 | 75 | 715 | 31 | 22 | 91 | 603 | 30 | 21 | 69 | 681 | 26 | 22 | 87 | 15 | Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta |
| LUNES 15 | | | | MARTES 16 | | | | MIÉRCOLES 17 | | | | JUEVES 18 | | | | VIERNES 19 | | | | | |
| Arroz tres delicias | | | | Guisantes con jamón | | | | Pasta boloñesa (sin gluten) | | | | Judías blancas estofadas | | | | Crema de zanahoria | | | | 16 | Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta |
| 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 | | | | 17 | Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta |
| Fruta / pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / leche/ pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / pan (sin gluten) | | | | 18 | Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur |
| 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. | 19 | Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta |
| 630 | 21 | 20 | 89 | 660 | 27 | 29 | 66 | 670 | 27 | 24 | 82 | 623 | 38 | 29 | 46 | 650 | 25 | 21 | 84 | 22 | Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta |
| LUNES 22 | | | | MARTES 23 | | | | MIÉRCOLES 24 | | | | JUEVES 25 | | | | VIERNES 26 | | | | | |
| Brocoli al ajo arriero | | | | Macarrones con chorizo | | | | Purrusalda | | | | Lentejas con verduras | | | | Paella | | | | 23 | Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín 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 | | | | 24 | Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta |
| Fruta / pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / leche/ pan (sin gluten) | | | | Yogurt / pan (sin gluten) | | | | Fruta / pan (sin gluten) | | | | 25 | Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso 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. | 26 | Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta |
| 621 | 25 | 28 | 62 | 618 | 45 | 17 | 69 | 639 | 30 | 26 | 65 | 669 | 37 | 33 | 51 | 614 | 20 | 15 | 95 | 29 | Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta |
| LUNES 29 | | | | MARTES 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Crema de verduras | | | | Arroz blanco con tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta |
| 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 | | | | MIERCOLES 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 | | | | MIERCOLES 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 | | | | |
|------------|-------|-----|------|--|-------|-----|------|---------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|------------------------------------|-------|-----|------|---------------------------------------|---|--|--|----|--|
| NO LECTIVO | | | | 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 | | | | |
| NO LECTIVO | | | | 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 | | | | |
| NO LECTIVO | | | | 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 |
| NO LECTIVO | | | | 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 |
| NO LECTIVO | | | | 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 | | | | |
| NO LECTIVO | | | | Arroz tres delicias | | | | Guisantes con jamón | | | | Pasta boloñesa | | | | Judías blancas estofadas | | | | Crema de zanahoria | | | | 18 | Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur |
| NO LECTIVO | | | | 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 |
| NO LECTIVO | | | | 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 | | | | |
| NO LECTIVO | | | | Brocoli al ajo arriero | | | | Macarrones con chorizo | | | | Purrusalda | | | | Lentejas con verduras | | | | Paella | | | | 26 | Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta |
| NO LECTIVO | | | | 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 |
| NO LECTIVO | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NO LECTIVO | | | | Crema de verduras | | | | Arroz blanco con tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NO LECTIVO | | | | Tortilla de patata con ensalada | | | | Salchichas frescas al hono | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NO LECTIVO | | | | Fruta / pan | | | | Yogurt de soja / pan | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|--|-------|-----|------|--|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|------------------------------------|-------|-----|------|---------------------------------------|-------|-----|------|-----|---|
| NO LECTIVO | | | | Pasta a la carbonara | | | | Panaché de verduras | | | | Lentejas castellanas | | | | Arroz Murciano | | | | 2 | Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta |
| | | | | 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 | | | |
|--|-------|-----|------|---------------------------------|-------|-----|------|-----------------------------------|-------|-----|------|------------------------------------|-------|-----|------|---------------------------------------|-------|-----|------|
| NO LECTIVO | | | | Pasta a la carbonara | | | | Panaché de verduras | | | | Sopa de fideos | | | | Arroz Murciano | | | |
| | | | | Boquerones con ensalada | | | | Pollo en salsa con champiñones | | | | Sajonia a la plancha con ensalada | | | | Tortilla de patata 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. |
| | | | | 622 | 29 | 31 | 55 | 672 | 38 | 19 | 77 | 647 | 29 | 35 | 53 | 706 | 16 | 28 | 94 |
| LUNES 08 | | | | MARTES 09 | | | | MIÉRCOLES 10 | | | | JUEVES 11 | | | | VIERNES 12 | | | |
| Crema de calabacín | | | | Espirales con atún | | | | Sopa de fideos | | | | Patatas estofadas | | | | Judías verdes rehogadas con zanahoria | | | |
| Albóndigas en salsa con arroz blanco | | | | Lacón a la gallega | | | | Ternera en salsa | | | | Bacalao con tomate | | | | Pollo asado con patata fritas | | | |
| 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 | 29 | 35 | 80 | 663 | 33 | 25 | 75 | 656 | 45 | 23 | 65 | 603 | 30 | 21 | 69 | 681 | 26 | 22 | 87 |
| LUNES 15 | | | | MARTES 16 | | | | MIÉRCOLES 17 | | | | JUEVES 18 | | | | VIERNES 19 | | | |
| Arroz tres delicias | | | | Judías verdes con jamón | | | | Pasta boloñesa | | | | Salteado de verduras | | | | Crema de zanahoria | | | |
| 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 | | | |
| 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. |
| 630 | 21 | 20 | 89 | 546 | 21 | 28 | 49 | 670 | 27 | 24 | 82 | 608 | 34 | 27 | 53 | 650 | 25 | 21 | 84 |
| LUNES 22 | | | | MARTES 23 | | | | MIÉRCOLES 24 | | | | JUEVES 25 | | | | VIERNES 26 | | | |
| Brocoli al ajo arriero | | | | Macarrones con chorizo | | | | Purrusalda | | | | Crema de verduras | | | | Paella | | | |
| 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 | | | |
| 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. |
| 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 | | | | | | | | | | | | |

| Día | RECOMENDACIONES CENAS |
|-----|---|
| 2 | Crema de zanahoria, chuleta de pavo con ensalada y fruta |
| 3 | Arroz con tomate, merluza a la romana con calabacín y fruta |
| 4 | Guisantes con jamón, tortilla de queso con zanahoria baby y fruta |
| 5 | Sopa de verduras, hamburguesa de pescado con patatas y yogur |
| 8 | Arroz tres delicias, salmón en papillote con verduras y fruta |
| 9 | Pisto manchego, escalope de pollo con ensalada y fruta |
| 10 | Acelgas reh con bacon, rape en salsa verde y yogur |
| 11 | Crema de calabacín, cinta de lomo con pimientos y fruta |
| 12 | Macarrones al ajillo, tortilla de atún con ensalada y fruta |
| 15 | Crema de calabaza, escalope de ternera con berenjena y fruta |
| 16 | Arroz con calamares, emperador a la plancha con calabaza asada y fruta |
| 17 | Ensalada griega, tortilla de patata con arroz rehogado y fruta |
| 18 | Tallarines al pesto, pescadilla en salsa marinera y yogur |
| 19 | Judías verdes con jamón, filetes de lomo con patata asada y fruta |
| 22 | Arroz al curri, fletan rebozado con ensalada y fruta |
| 23 | Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta |
| 24 | Ensalada de pasta, sepia a la plancha con patata cocida y fruta |
| 25 | Parrillada de verduras, revuelto de jamón york y queso con ensalada y fruta |
| 26 | Sopa de ave, jamoncitos de pollo con verduras y fruta |
| 29 | Guisantes con baicón, hamburguesa de pollo con patata panadera y fruta |
| 30 | Ensalada campera, gallo enharinado con pisto y fruta |

