

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón			
								Cocido completo				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								715	31	22	91	564	30	26	50	775	36	24	95
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Lentejas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maiz				Tortilla de patata con ensalada				Calamares con ensalada				Magro con tomate y patatas 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.
636	23	22	83	576	32	24	53	658	21	28	77	694	35	32	60	891	30	47	84
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
				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.
				622	31	35	43	764	28	31	90								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de cocido				Judías verdes rehogadas				Purrusalda			
Boquerones con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana 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	32	36	82	609	44	26	48	715	31	22	91	572	31	25	51	615	21	22	78
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Risoto CONDE DRACULA			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos			
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.
631	15	22	88	648	29	19	86	590	28	28	52	800	38	42	61	700	24	28	86

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas y yogur
6	Crema de calabacín, chuleta de pavo con patatas y fruta
7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
8	Judías verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas con ensalada y fruta
15	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada y yogur
27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón			
								Cocido completo				Pollo a la plancha				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								438	19	11	61	423	22	19	38	581	27	18	71
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Lentejas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha				Tortilla de patata				Calamares				Magro con tomate y patatas dado			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
477	17	16	62	432	24	18	40	395	11	15	50	520	26	24	45	668	22	35	63
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha				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.
				466	24	26	32	475	16	18	60								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de cocido				Judías verdes rehogadas				Purrusalda			
Boquerones				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
548	23	23	59	457	33	19	36	438	19	11	61	429	23	19	38	461	16	17	58
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Arroz con tomate			
Tortilla de patata				Merluza a la plancha				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha				Salchichas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
473	11	16	66	486	22	15	65	344	16	15	32	600	28	31	46	525	18	21	64

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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón			
								Cocido completo				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								715	31	22	91	564	30	26	50	775	36	24	95
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo (sin gluten)				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont (sin gluten)				Lentejas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maíz				Tortilla de patata con ensalada				Calamares (sin gluten) con ensalada				Magro con tomate y patatas dado			
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.
636	23	22	83	576	32	24	53	658	21	28	77	694	35	32	60	891	30	47	84
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
				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.
				622	31	35	43	764	28	31	90								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa (sin gluten)				Crema de verduras				Sopa de cocido (sin gluten)				Judías verdes rehogadas				Purrusalda			
Cinta de lomo a la plancha con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana (sin gluten) 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.
785	32	34	82	609	44	26	48	715	31	22	91	572	31	25	51	615	21	22	78
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara (sin gluten)				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Arroz CONDE DRACULA			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				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.
631	15	22	88	648	29	19	86	590	28	28	52	800	38	42	61	700	24	28	86

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas y yogur
6	Crema de calabacín, chuleta de pavo con patatas y fruta
7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
8	Judías verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas con ensalada y fruta
15	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada y yogur
27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
								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.
								598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
NO LECTIVO				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas											
				Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.								
				605	22	31	55	598	22	12	57								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
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			
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				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón			
								Cocido completo				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								584	25	14	82	599	28	24	65	775	36	24	95
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Lentejas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maíz				Tortilla de patata con ensalada				Calamares con ensalada				Magro con tomate y patatas dado			
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.
636	23	22	83	611	30	23	68	527	15	20	67	729	33	30	75	891	30	47	84
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				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.
				657	29	33	57	764	28	31	90								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de cocido				Judías verdes rehogadas				Purrusalda			
Boquerones con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana 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.
800	32	36	82	644	42	24	62	715	31	22	91	607	29	23	66	615	21	22	78
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Arroz CONDE DRACULA			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Gelatina de fresa / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																
631	15	22	88	655	25	15	101	459	22	20	43	835	35	40	76	700	24	28	86

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas y yogur
6	Crema de calabacín , chuleta de pavo con patatas y fruta
7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
8	Judías verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas con ensalada y fruta
15	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada y yogur
27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03				Día	RECOMENDACIONES CENAS
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón				1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
								Cocido completo				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco				2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
								Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas 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.	6	Crema de calabacín , chuleta de pavo con patatas y fruta
								715	31	22	91	564	30	26	50	775	36	24	95	7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10				8	Judías verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Lentejas				Arroz Thai				9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
Hamburguesa a la plancha				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maiz				Tortilla de patata con ensalada				Nuggets con ensalada				Magro con tomate y patatas dado				10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas 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	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
721	30	25	90	576	32	24	53	658	21	28	77	741	41	36	58	891	30	47	84	20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17				21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate												22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO				23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan												24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada 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.	27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
				622	31	35	43	764	28	31	90									28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24				29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de cocido				Judías verdes rehogadas				Purrusalda				30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
Cinta de lomo a la plancha con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Tortilla francesa con ensalada				31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta
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.		
785	32	34	82	609	44	26	48	715	31	22	91	572	31	25	51	558	17	20	71		
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31					
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Arroz CONDE DRACULA					
Tortilla de patata con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos					
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / 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.		
631	15	22	88	781	36	28	93	590	28	28	52	800	38	42	61	700	24	28	86		

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de cocido				Ensalada campera				Guisantes con jamón			
								Cocido completo				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								715	31	22	91	564	30	26	50	775	36	24	95
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Lentejas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maíz				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Calamares con ensalada				Magro con tomate y patatas 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.
636	23	22	83	576	32	24	53	686	31	30	69	694	35	32	60	891	30	47	84
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
				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.
				622	31	35	43	764	28	31	90								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de cocido				Judías verdes rehogadas				Purrusalda			
Cinta de lomo a la plancha con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana 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.
785	32	34	82	609	44	26	48	715	31	22	91	572	31	25	51	615	21	22	78
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero				Judías blancas				Arroz CONDE DRACULA			
Hamburguesa a la plancha con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / 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.
659	25	24	80	648	29	19	86	590	28	28	52	800	38	42	61	700	24	28	86

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas y yogur
6	Crema de calabacín , chuleta de pavo con patatas y fruta
7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
8	Judías verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas con ensalada y fruta
15	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada y yogur
27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								Sopa de verduras				Ensalada campera				Judías verdes con jamón			
								Ternera en salsa				Pollo a la plancha con ensalada				Albóndigas en salsa / arroz blanco			
								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.
								817	52	43	53	564	30	26	50	661	30	23	77
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Coliflor con bechamel				Sopa Vallmont				Verduras salteadas				Arroz Thai			
Merluza al horno				Pollo a la plancha / zanahoria rallada con maiz				Tortilla de patata con ensalada				Calamares con ensalada				Magro con tomate y patatas 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.
636	23	22	83	576	32	24	53	658	21	28	77	524	22	24	53	891	30	47	84
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate											
NO LECTIVO				Hamburguesa a la plancha con patatas fritas				Lomo adobado a la plancha con ensalada				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
				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.
				622	31	35	43	764	28	31	90								
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Espaguetis a la boloñesa				Crema de verduras				Sopa de verduras				Judias verdes rehogadas				Purrusalda			
Boquerones con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby				Ternera en salsa				Pollo asado con patatas				Merluza a la romana 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	32	36	82	609	44	26	48	817	52	43	53	572	31	25	51	615	21	22	78
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Crema de zanahorias				Pasta a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero				Verduras salteadas				Arroz CONDE DRACULA			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con patata dado				Sajonia a la plancha con ensalada				Dedos sangrientos			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / 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.
631	15	22	88	648	29	19	86	590	28	28	52	630	26	36	46	700	24	28	86

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Crema de calabaza, merluza a la romana con ensalada y fruta
2	Ensalada de arroz, tortilla de queso con zanahoria y fruta
3	Coliflor al ajo-arriero, filete de pollo con patatas y yogur
6	Crema de calabacín , chuleta de pavo con patatas y fruta
7	Cooditos con tomate, salmón a la naranja con ensalada y fruta
8	Judias verdes, cinta de lomo con pimientos y fruta
9	Arroz salteado con verduras, tortilla francesa con ensalada y fruta
10	Pisto manchego con bacalao a la plancha y patata cocida y yogur
14	Tallarines salteados con berenjena, tortilla de espinacas con ensalada y fruta
15	Acelgas reh con patatas, pollo al ajillo con ensalada y yogur
20	Guisantes con bacón, sajonia a la plancha con ensalada y fruta
21	Arroz tres delicias, rape en salsa con ensalada y fruta
22	Espinacas a la crema, filete de ternera con patatas al vapor y fruta
23	Macarrones en salsa aurora, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
24	Verduras asadas, tortilla de patata con ensalada y yogur
27	Ensalada de pasta, filete de pollo con calabacín rehogado y fruta
28	Crema de zanahoria, escalope de ternera con ensalada y fruta
29	Patatas guisadas con verduras, salmón al horno con ensalada y yogur
30	Wok de verduras y pollo, tortilla de atún con ensalada y fruta
31	Judías verdes con jamón, cinta de lomo con ensalada y fruta

