



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
Macarrones con tomate				SEMANA				SANTA											
Merluza a la plancha																			
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.
				220	9	6	31												
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Arroz con verduras				Crema de verduras				Sopa de cocido				Wok de verdura con tallarines				Judias verdes con zanahoria			
Lomo a la plancha				Hamburguesa a la plancha				Cocido completo				Merluza al horno				Pollo a la plancha			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
467	16	17	59	574	19	15	85	438	19	11	61	419	13	17	50	331	21	14	27
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones integrales con chorizo				Lentejas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Merluza a la plancha				Tortilla de patata				Pollo a la plancha				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Boquerones			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
389	16	8	59	509	18	20	58	373	19	12	45	413	20	20	35	425	19	14	55
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara				Judías blancas			
Albóndigas en salsa arroz integral				Tortilla de patata				Pollo asado con patatas				Merluza a la plancha				Lomo adobado a la plancha			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
433	19	16	48	467	14	25	43	430	22	13	53	384	16	8	59	422	24	17	36
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetis integrales a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de cocido				Patatas guisadas							
Merluza al horno				Pollo a la plancha				Cocido completo				Calamares a la romana							
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
476	19	17	60	300	17	12	29	438	19	11	61	385	17	16	42				

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





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				SEMANA				SANTA											
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.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
NO LECTIVO				Crema de verduras				Sopa de cocido				Wok de verdura con tallarines				Judías verdes con zanahoria			
				Hamburguesa a la plancha ensalada				Cocido completo				Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada			
				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Yogur natural / pan			
581	22	24	64	584	25	14	82	627	19	28	70	510	29	24	40				
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones integrales con chorizo				Lentejas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Merluza a la plancha ensalada zanahoria y maíz				Tortilla de patata ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
588	23	17	82	744	25	33	80	566	26	21	63	551	27	27	46	636	27	24	76
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara				Judías blancas			
Albóndigas en salsa arroz integral				Tortilla de patata ensalada				Pollo asado con patatas				Merluza a la plancha ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
577	26	22	65	688	20	39	60	485	22	21	47	575	22	16	81	631	33	29	52
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetis integrales a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de cocido				Patatas guisadas							
Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Cocido completo				Calamares a la romana ensalada							
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Yogur natural / pan integral							
718	27	29	83	557	25	21	60	584	25	14	82	582	24	26	59				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
7	Ensalada de legumbre, tortilla francesa con ensalada y fruta
8	Crema de verduras, pescado al horno con patata panadera y yogur
9	Judías verdes con patata, pollo a la plancha con tomate y fruta
10	Revuelto de huevo con champiñón, ensalada con atún y maíz y fruta
13	Parillada de verduras, hamburguesa de pollo con ensalada y fruta
14	Crema de zanahorias, albóndigas con tomate y yogur
15	Pasta con tomate y queso, pescado al papillote y fruta
16	Sopa de fideos, magro de cerdo a la plancha con puré de patata y fruta
17	Ensalada de lentejas con tomate y zanahoria, tortilla de calabacín y fruta
20	Crema de verduras, merluza en salsa verde y yogur
21	Macarrones con verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
22	Ensalada completa, salmón al horno con patata y yogur
23	Coliflor gratinada, huevos revueltos con ajetes y fruta
24	Sopa de pescado con fideos, quesadillas caseras de jamón y queso y fruta
27	Paella mixta, chuleta de sajonia con puré de patata y yogur
28	Ensalada completa, huevos rellenos con atún y fruta
29	Puré de patata con zanahoria, bacalao a la andaluza y fruta
30	Ensalada de pasta, jamoncitos de pollo asados y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				SEMANA				SANTA											
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.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
NO LECTIVO				Crema de verduras				Sopa de cocido sin gluten				Wok de verdura con tallarines sin gluten				Judias verdes con zanahoria			
				Hamburguesa a la plancha ensalada				Cocido completo				Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada			
				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten			
581	22	24	64	584	25	14	82	627	19	28	70	510	29	24	40				
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones sin gluten con chorizo				Lentejas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Merluza a la plancha ensalada zanahoria y maiz				Tortilla de patata ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Delicias de merluza sin gluten con ensalada			
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten			
588	23	17	82	744	25	33	80	566	26	21	63	551	27	27	46	657	22	26	81
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara sin gluten				Judías blancas			
Albóndigas en salsa arroz integral				Tortilla de patata ensalada				Pollo asado con patatas				Merluza a la plancha ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten			
577	26	22	65	688	20	39	60	485	22	21	47	575	22	16	81	631	33	29	52
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetissin gluten a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de cocido sin gluten				Patatas guisadas							
Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Cocido completo				Calamares a la romana sin gluten con ensalada							
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten							
718	27	29	83	557	25	21	60	584	25	14	82	582	24	26	59				

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 7 Ensalada de legumbre, tortilla francesa con ensalada y fruta
- 8 Crema de verduras, pescado al horno con patata panadera y yogur
- 9 Judías verdes con patata, pollo a la plancha con tomate y fruta
- 10 Revuelto de huevo con champiñon, ensalada con atún y maiz y fruta
- 13 Parrillada de verduras, hamburguesa de pollo con ensalada y fruta
- 14 Crema de zanahorias, albóndigas con tomate y yogur
- 15 Pasta con tomate y queso, pescado al papillote y fruta
- 16 Sopa de fideos, magro de cerdo a la plancha con puré de patata y fruta
- 17 Ensalada de lentejas con tomate y zanahoria, tortilla de calabacín y fruta
- 20 Crema de verduras, merluza en salsa verde y yogur
- 21 Macarrones con verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 22 Ensalada completa, salmón al horno con patata y yogur
- 23 Coliflor gratinada, huevos revueltos con ajetes y fruta
- 24 Sopa de pescado con fideos, quesadillas caseras de jamón y queso y fruta
- 27 Paella mixta, chuleta de sajonia con puré de patata y yogur
- 28 Ensalada completa, huevos rellenos con atún y fruta
- 29 Puré de patata con zanahoria, bacalao a la andaluza y fruta
- 30 Ensalada de pasta, jamoncitos de pollo asados y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
Puré de verduras naturales con pescado				SEMANA				SANTA											
MERIENDA: Papilla de frutas																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.								
598	22	12	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			
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 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							
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre							
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55				



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				SEMANA				SANTA											
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.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
NO LECTIVO				Crema de verduras				Sopa de cocido				Wok de verdura con tallarines				Judias verdes con zanahoria			
				Hamburguesa a la plancha ensalada				Cocido completo				Tortilla francesa ensalada				Pollo a la plancha ensalada			
				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
				581	22	24	64	584	25	14	82	611	17	28	69	510	29	24	40
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones integrales con chorizo				Lentejas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Lomo a la plancha ensalada zanahoria y maiz				Tortilla de patata ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Tortilla francesa con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
703	28	27	82	744	25	33	80	566	26	21	63	551	27	27	46	539	19	20	69
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara				Judías blancas			
Albóndigas en salsa arroz integral				Tortilla de patata ensalada				Pollo asado con patatas				Tortilla francesa ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
577	26	22	65	688	20	39	60	485	22	21	47	690	27	26	81	631	33	29	52
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetis integrales a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de cocido				Patatas guisadas							
Lomo a la plancha ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Cocido completo				Nuggets ensalada							
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
785	32	34	82	557	25	21	60	584	25	14	82	629	31	30	57				

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 7 Ensalada de legumbre, tortilla francesa con ensalada y fruta
- 8 Crema de verduras, pescado al horno con patata panadera y yogur
- 9 Judías verdes con patata, pollo a la plancha con tomate y fruta
- 10 Revuelto de huevo con champiñon, ensalada con atún y maiz y fruta
- 13 Parillada de verduras, hamburguesa de pollo con ensalada y fruta
- 14 Crema de zanahorias, albóndigas con tomate y yogur
- 15 Pasta con tomate y queso, pescado al papillote y fruta
- 16 Sopa de fideos, magro de cerdo a la plancha con puré de patata y fruta
- 17 Ensalada de lentejas con tomate y zanahoria, tortilla de calabacín y fruta
- 20 Crema de verduras, merluza en salsa verde y yogur
- 21 Macarrones con verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 22 Ensalada completa, salmón al horno con patata y yogur
- 23 Coliflor gratinada, huevos revueltos con ajetes y fruta
- 24 Sopa de pescado con fideos, quesadillas caseras de jamón y queso y fruta
- 27 Paella mixta, chuleta de sajonia con puré de patata y yogur
- 28 Ensalada completa, huevos rellenos con atún y fruta
- 29 Puré de patata con zanahoria, bacalao a la andaluza y fruta
- 30 Ensalada de pasta, jamoncitos de pollo asados y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				SEMANA				SANTA											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
NO LECTIVO				Crema de verduras				Sopa de cocido				Wok de verdura con tallarines				Judías verdes con zanahoria			
				Hamburguesa a la plancha ensalada				Cocido completo				Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada			
				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan			
581	22	24	64	584	25	14	82	627	19	28	70	510	29	24	40				
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones integrales con chorizo				Lentejas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Merluza a la plancha ensalada zanahoria y maíz				Lomo a la plancha ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan			
588	23	17	82	754	33	37	65	566	26	21	63	551	27	27	46	636	27	24	76
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara				Judías blancas			
Albóndigas en salsa arroz integral				Merluza a la plancha ensalada				Pollo asado con patatas				Merluza a la plancha ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan			
577	26	22	65	583	23	33	45	485	22	21	47	575	22	16	81	631	33	29	52
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetis integrales a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de cocido				Patatas guisadas							
Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Cocido completo				Calamares a la romana ensalada							
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan							
718	27	29	83	557	25	21	60	584	25	14	82	582	24	26	59				

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 7** Ensalada de legumbre, tortilla francesa con ensalada y fruta
- 8** Crema de verduras, pescado al horno con patata panadera y yogur
- 9** Judías verdes con patata, pollo a la plancha con tomate y fruta
- 10** Revuelto de huevo con champiñon, ensalada con atún y maíz y fruta
- 13** Parrillada de verduras, hamburguesa de pollo con ensalada y fruta
- 14** Crema de zanahorias, albóndigas con tomate y yogur
- 15** Pasta con tomate y queso, pescado al papillote y fruta
- 16** Sopa de fideos, magro de cerdo a la plancha con puré de patata y fruta
- 17** Ensalada de lentejas con tomate y zanahoria, tortilla de calabacín y fruta
- 20** Crema de verduras, merluza en salsa verde y yogur
- 21** Macarrones con verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 22** Ensalada completa, salmón al horno con patata y yogur
- 23** Coliflor gratinada, huevos revueltos con ajetes y fruta
- 24** Sopa de pescado con fideos, quesadillas caseras de jamón y queso y fruta
- 27** Paella mixta, chuleta de sajonia con puré de patata y yogur
- 28** Ensalada completa, huevos rellenos con atún y fruta
- 29** Puré de patata con zanahoria, bacalao a la andaluza y fruta
- 30** Ensalada de pasta, jamoncitos de pollo asados y yogur



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				SEMANA				SANTA											
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.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
NO LECTIVO				Crema de verduras				Sopa de fideos				Wok de verdura con tallarines				judías verdes con zanahoria			
				Hamburguesa a la plancha ensalada				Ternera en salsa				Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada			
				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
				581	22	24	64	525	39	15	56	627	19	28	70	510	29	24	40
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Macarrones integrales con chorizo				Verduras salteadas				Patatas guisadas				Crema de calabacín				Arroz blanco con tomate			
Merluza a la plancha ensalada zanahoria y maíz				Tortilla de patata ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ragout de ternera en salsa zanahoria baby				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
588	23	17	82	525	39	15	56	566	26	21	63	551	27	27	46	636	27	24	76
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Brócoli al ajo-arriero				Sopa de verduras				Judías verdes reh				Coditos a la carbonara				Arroz con verduras			
Albóndigas en salsa arroz integral				Tortilla de patata ensalada				Pollo asado con patatas				Merluza a la plancha ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / 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.
577	26	22	65	688	20	39	60	485	22	21	47	575	22	16	81	680	26	31	71
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Espaguetis integrales a la boloñesa				Coliflor reh.				Sopa de fideos				Patatas guisadas							
Merluza al horno ensalada				Pollo a la plancha ensalada				Ternera en salsa				Calamares a la romana ensalada							
Fruta / pan				Fruta / pan				Fruta / pan				Yogur natural / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
718	27	29	83	557	25	21	60	525	39	15	56	582	24	26	59				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
7	Ensalada de legumbre, tortilla francesa con ensalada y fruta
8	Crema de verduras, pescado al horno con patata panadera y yogur
9	Judías verdes con patata, pollo a la plancha con tomate y fruta
10	Revuelto de huevo con champiñón, ensalada con atún y maíz y fruta
13	Parrillada de verduras, hamburguesa de pollo con ensalada y fruta
14	Crema de zanahorias, albóndigas con tomate y yogur
15	Pasta con tomate y queso, pescado al papillote y fruta
16	Sopa de fideos, magro de cerdo a la plancha con puré de patata y fruta
17	Ensalada de lentejas con tomate y zanahoria, tortilla de calabacín y fruta
20	Crema de verduras, merluza en salsa verde y yogur
21	Macarrones con verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
22	Ensalada completa, salmón al horno con patata y yogur
23	Coliflor gratinada, huevos revueltos con ajetes y fruta
24	Sopa de pescado con fideos, quesadillas caseras de jamón y queso y fruta
27	Paella mixta, chuleta de sajonia con puré de patata y yogur
28	Ensalada completa, huevos rellenos con atún y fruta
29	Puré de patata con zanahoria, bacalao a la andaluza y fruta
30	Ensalada de pasta, jamoncitos de pollo asados y yogur

