

VIERNES 01																			
FESTIVO																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Macarrones con atún y tomate				Guisantes al vapor rehogados con jamón				Lentejas				Arroz integral con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza a la plancha con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
566	22	15	82	699	33	28	70	567	26	22	61	636	25	21	83	531	25	26	47
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Espaguetis integrales con salsa boloñesa				Judías verdes al vapor con zanahoria				Patatas guisadas				Judías blancas				Paella			
Merluza al horno con ensalada				Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate				Pollo a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Boquerones fritos con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
718	27	29	83	575	23	29	52	566	26	21	63	635	23	26	68	690	27	34	67
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Crema de verduras				Coditos a la carbonara				Sopa de cocido				Brócoli al ajo-arriero				Arroz integral con salsa de tomate			
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza a la plancha con ensalada				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
620	25	20	81	581	23	16	82	849	38	21	119	459	22	20	43	584	19	25	69
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Lentejas				Coliflor al vapor con bechamel				Macarrones integrales con salsa italiana				Crema de calabacín				Arroz tres delicias			
Tortilla de patata con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor				Merluza a la plancha con ensalada				Filete de pollo a la plancha con ensalada				Calamares a la romana con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
702	25	31	73	500	23	21	49	553	21	14	82	560	29	27	46	619	25	23	77

Día	RECOMENDACIONES CENAS
4	Crema de calabacín, pollo a la plancha y fruta
5	Judías verdes con patata, salmón al horno y fruta
6	Macarrones a la boloñesa, garbanzos salteados con pisto y fruta
7	Crema de calabaza, huevos revueltos con champiñones y yogur
8	Arroz integral con tomate, bacalao a la romana y fruta
11	Ensalada de arroz, ternera asada y fruta
12	Ensalada campera, tortilla de atún y fruta
13	Puré de verduras, merluza en salsa verde y fruta
14	Menestra de verduras, pechuga de pollo con tomate y arroz y yogur
15	Macarrones con queso, huevo cocido con tomate y fruta
18	Sopa de cocido, ensalada de judías blancas con atún y huevo y fruta
19	Guisantes salteados con jamón, tortilla francesa con queso y fruta
20	Parrillada de verduras, bacalao con tomate y fruta
21	Lentejas estofadas, merluza a la bilbaina y yogur
22	Judías verdes rehogadas, pollo al horno con patatas y fruta
25	Patatas guisadas con carne, albóndigas con tomate y fruta
26	Ensalada de garbanzos, croquetas de bacalao y fruta
27	Crema de verduras, sandwich mixto y fruta
28	Brócoli rehogado, tosta de salmón y queso fresco y yogur
29	Macarrones con atún, ragout de pavo y fruta





VIERNES 01																			
FESTIVO																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Macarrones con atún y tomate				Guisantes al vapor rehogados con jamón				Lentejas				Arroz integral con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza a la plancha				Hamburguesa a la plancha				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha				Lomo adobado a la plancha			
Fruta / pan				Yogur natural / pan				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan			
440	18	13	59	464	27	19	41	452	20	17	49	425	18	12	59	355	15	13	41
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Espaguetis integrales con salsa boloñesa				Judías verdes al vapor con zanahoria				Patatas guisadas				Judías blancas				Paella			
Merluza al horno				Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate				Pollo a la plancha				Tortilla de patata				Boquerones fritos			
Fruta / pan				Yogur natural / pan				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan			
476	19	17	60	466	19	29	29	373	19	12	45	461	17	17	52	474	17	19	57
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Crema de verduras				Coditos a la carbonara				Sopa de cocido				Brócoli al ajo-arriero				Arroz integral con salsa de tomate			
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza a la plancha				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Tortilla francesa			
Fruta / pan				Yogur natural / pan				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan			
465	19	15	61	376	19	10	50	438	19	11	61	344	16	15	32	361	10	9	58
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Lentejas				Coliflor al vapor con bechamel				Macarrones integrales con salsa italiana				Crema de calabacín				Arroz tres delicias			
Tortilla de patata				Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor				Merluza a la plancha				Filete de pollo a la plancha				Calamares a la romana			
Fruta / pan				Yogur natural / pan				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan			
509	18	20	58	491	23	19	54	363	15	6	59	368	21	16	32	421	15	11	64

Día	RECOMENDACIONES CENAS
4	Bocadillo de pavo con vaso de leche
5	Fruta troceada con vaso de leche
6	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
7	Fruta troceada con vaso de leche
8	Yogurt natural / cereales
11	Bocadillo de jamón y queso con vaso de leche
12	Fruta troceada con vaso de leche
13	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
14	Fruta troceada con vaso de leche
15	Yogurt natural / cereales
18	Pan con quesitos y vaso de leche
19	Fruta troceada con vaso de leche
20	Bocadillo de pavo con vaso de leche
21	Fruta troceada con vaso de leche
22	Yogurt natural / cereales
25	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
26	Fruta troceada con vaso de leche
27	Bocadillo de chocolate y vaso de leche
28	Fruta troceada con vaso de leche
29	Yogurt natural / cereales





VIERNES 01																			
FESTIVO																			
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
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 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
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 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
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 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
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



VIERNES 01																			
FESTIVO																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Macarrones con atún y tomate				Guisantes al vapor rehogados con jamón				Lentejas				Arroz integral con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza a la plancha con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
566	22	15	82	699	33	28	70	567	26	22	61	636	25	21	83	702	36	32	59
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Espaguetis integrales con salsa boloñesa				Judías verdes al vapor con zanahoria				Patatas guisadas				Judías blancas				Paella			
Merluza al horno con ensalada				Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate				Pollo a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Boquerones fritos con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
718	27	29	83	575	23	29	52	566	26	21	63	635	23	26	68	725	25	32	82
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Crema de verduras				Coditos a la italiana				Sopa de cocido				Brócoli al ajo-arriero				Arroz integral con salsa de tomate			
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza a la plancha con ensalada				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
620	25	20	81	553	21	14	82	849	38	21	119	459	22	20	43	619	17	23	83
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 38				VIERNES 29			
Lentejas				Coliflor al vapor				Macarrones integrales con salsa italiana				Crema de calabacín				Arroz tres delicias			
Tortilla de patata con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor				Merluza a la plancha con ensalada				Filete de pollo a la plancha con ensalada				Calamares a la romana con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
702	25	31	73	460	21	21	42	553	21	14	82	560	29	27	46	654	23	21	91

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 4 Crema de calabacín, pollo a la plancha y fruta
- 5 Judías verdes con patata, salmón al horno y fruta
- 6 Macarrones a la boloñesa, garbanzos salteados con pisto y fruta
- 7 Crema de calabaza, huevos revueltos con champiñones y yogur
- 8 Arroz integral con tomate, bacalao a la romana y fruta
- 11 Ensalada de arroz, ternera asada y fruta
- 12 Ensalada campera, tortilla de atún y fruta
- 13 Puré de verduras, merluza en salsa verde y fruta
- 14 Menestra de verduras, pechuga de pollo con tomate y arroz y yogur
- 15 Macarrones con queso, huevo cocido con tomate y fruta
- 18 Sopa de cocido, ensalada de judías blancas con atún y huevo y fruta
- 19 Guisantes salteados con jamón, tortilla francesa con queso y fruta
- 20 Parrillada de verduras, bacalao con tomate y fruta
- 21 Lentejas estofadas, merluza a la bilbaina y yogur
- 22 Judías verdes rehogadas, pollo al horno con patatas y fruta
- 25 Patatas guisadas con carne, albóndigas con tomate y fruta
- 26 Ensalada de garbanzos, croquetas de bacalao y fruta
- 27 Crema de verduras, sandwich mixto y fruta
- 28 Brócoli rehogado, tosta de salmón y queso fresco y yogur
- 29 Macarrones con atún, ragout de pavo y fruta





VIERNES 01																			
												FESTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Macarrones con tomate				Guisantes al vapor rehogados con jamón				Lentejas				Arroz integral con verduras				Crema de zanahoria			
Lacón a la plancha con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
724	29	26	89	699	33	28	70	567	26	22	61	636	25	21	83	531	25	26	47
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Espaguetis integrales con salsa boloñesa				Judías verdes al vapor con zanahoria				Patatas guisadas				Judías blancas				Paella			
Tortilla francesa con ensalada				Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate				Pollo a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
702	25	28	83	575	23	29	52	566	26	21	63	635	23	26	68	694	31	30	72
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Crema de verduras				Coditos a la carbonara				Sopa de cocido				Brócoli al ajo-arriero				Arroz integral con salsa de tomate			
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Tortilla francesa con ensalada				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
620	25	20	81	613	21	20	83	849	38	21	119	459	22	20	43	584	19	25	69
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 38				VIERNES 29			
Lentejas				Coliflor al vapor con bechamel				Macarrones integrales con salsa italiana				Crema de calabacín				Arroz tres delicias			
Tortilla de patata con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor				Lacón a la plancha con ensalada				Filete de pollo a la plancha con ensalada				Croquetas con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
702	25	31	73	500	23	21	49	730	29	26	90	560	29	27	46	690	25	27	85

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 4 Crema de calabacín, pollo a la plancha y fruta
- 5 Judías verdes con patata, salmón al horno y fruta
- 6 Macarrones a la boloñesa, garbanzos salteados con pisto y fruta
- 7 Crema de calabaza, huevos revueltos con champiñones y yogur
- 8 Arroz integral con tomate, bacalao a la romana y fruta
- 11 Ensalada de arroz, ternera asada y fruta
- 12 Ensalada campera, tortilla de atún y fruta
- 13 Puré de verduras, merluza en salsa verde y fruta
- 14 Menestra de verduras, pechuga de pollo con tomate y arroz y yogur
- 15 Macarrones con queso, huevo cocido con tomate y fruta
- 18 Sopa de cocido, ensalada de judías blancas con atún y huevo y fruta
- 19 Guisantes salteados con jamón, tortilla francesa con queso y fruta
- 20 Parrillada de verduras, bacalao con tomate y fruta
- 21 Lentejas estofadas, merluza a la bilbaina y yogur
- 22 Judías verdes rehogadas, pollo al horno con patatas y fruta
- 25 Patatas guisadas con carne, albóndigas con tomate y fruta
- 26 Ensalada de garbanzos, croquetas de bacalao y fruta
- 27 Crema de verduras, sandwich mixto y fruta
- 28 Brócoli rehogado, tosta de salmón y queso fresco y yogur
- 29 Macarrones con atún, ragout de pavo y fruta





VIERNES 01																			
FESTIVO																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Macarrones con atún y tomate				Guisantes al vapor rehogados con jamón				Lentejas				Arroz integral con verduras				Crema de zanahoria			
Merluza a la plancha con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Lacón a la plancha con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Lomo adobado a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
566	22	15	82	699	33	28	70	795	37	37	71	636	25	21	83	531	25	26	47
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Espaguetis integrales con salsa boloñesa				Judías verdes al vapor con zanahoria				Patatas guisadas				Judías blancas				Paella			
Merluza al horno con ensalada				Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate				Pollo a la plancha con ensalada				Lomo a la plancha con ensalada				Boquerones fritos con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
718	27	29	83	575	23	29	52	566	26	21	63	689	31	33	57	690	27	34	67
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Crema de verduras				Coditos a la carbonara				Sopa de cocido				Brócoli al ajo-arriero				Arroz integral con salsa de tomate			
Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza a la plancha con ensalada				Cocido completo				Pollo asado con patatas				Ternera a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
620	25	20	81	581	23	16	82	849	38	21	119	459	22	20	43	561	26	19	69
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 38				VIERNES 29			
Lentejas				Coliflor al vapor con bechamel				Macarrones integrales con salsa italiana				Crema de calabacín				Arroz tres delicias			
Pollo a la plancha con ensalada				Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor				Merluza a la plancha con ensalada				Filete de pollo a la plancha con ensalada				Calamares a la romana con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
701	36	31	63	500	23	21	49	553	21	14	82	560	29	27	46	619	25	23	77

Día	RECOMENDACIONES CENAS
4	Crema de calabacín, pollo a la plancha y fruta
5	Judías verdes con patata, salmón al horno y fruta
6	Macarrones a la boloñesa, garbanzos salteados con pisto y fruta
7	Crema de calabaza, huevos revueltos con champiñones y yogur
8	Arroz integral con tomate, bacalao a la romana y fruta
11	Ensalada de arroz, ternera asada y fruta
12	Ensalada campera, tortilla de atún y fruta
13	Puré de verduras, merluza en salsa verde y fruta
14	Menestra de verduras, pechuga de pollo con tomate y arroz y yogur
15	Macarrones con queso, huevo cocido con tomate y fruta
18	Sopa de cocido, ensalada de judías blancas con atún y huevo y fruta
19	Guisantes salteados con jamón, tortilla francesa con queso y fruta
20	Parrillada de verduras, bacalao con tomate y fruta
21	Lentejas estofadas, merluza a la bilbaina y yogur
22	Judías verdes rehogadas, pollo al horno con patatas y fruta
25	Patatas guisadas con carne, albóndigas con tomate y fruta
26	Ensalada de garbanzos, croquetas de bacalao y fruta
27	Crema de verduras, sandwich mixto y fruta
28	Brócoli rehogado, tosta de salmón y queso fresco y yogur
29	Macarrones con atún, ragout de pavo y fruta



VIERNES 01																								
FESTIVO																								
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 04					MARTES 05					MIÉRCOLES 06					JUEVES 07					VIERNES 08				
Macarrones con atún y tomate					Calabacín salteado					Sopa de verduras					Arroz integral con verduras					Crema de zanahoria				
Merluza a la plancha con ensalada					Hamburguesa a la plancha con ensalada					Huevos cocidos con pisto					Pollo a la plancha con ensalada					Lomo adobado a la plancha con ensalada				
Fruta / pan					Fruta / pan integral					Fruta / pan					Fruta / pan integral					Yogur natural / pan				
566	22	15	82	524	19	28	45	509	20	27	43	636	25	21	83	531	25	26	47					
LUNES 11					MARTES 12					MIÉRCOLES 13					JUEVES 14					VIERNES 15				
Espaguetis integrales con salsa boloñesa					Judías verdes al vapor con zanahoria					Patatas guisadas					Crema de verduras					Paella				
Merluza al horno con ensalada					Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate					Pollo a la plancha con ensalada					Tortilla de patata con ensalada					Boquerones fritos con ensalada				
Fruta / pan					Fruta / pan integral					Fruta / pan					Fruta / pan integral					Yogur natural / pan				
718	27	29	83	575	23	29	52	566	26	21	63	509	13	19	68	690	27	34	67					
LUNES 18					MARTES 19					MIÉRCOLES 20					JUEVES 21					VIERNES 22				
Crema de verduras					Coditos a la carbonara					Sopa de fideos					Brócoli al ajo-arriero					Arroz integral con salsa de tomate				
Albóndigas en salsa con arroz blanco					Merluza a la plancha con ensalada					Ternera en salsa					Pollo asado con patatas					Huevo a la plancha con ensalada				
Fruta / pan					Fruta / pan integral					Fruta / pan					Fruta / pan integral					Yogur natural / pan				
620	25	20	81	581	23	16	82	525	39	15	56	459	22	20	43	584	19	25	69					
LUNES 25					MARTES 26					MIÉRCOLES 27					JUEVES 28					VIERNES 29				
Sopa de fideos					Coliflor al vapor con bechamel					Macarrones integrales con salsa italiana					Crema de calabacín					Arroz tres delicias				
Tortilla de patata con ensalada					Estofado de ternera con zanahoria baby al vapor					Merluza a la plancha con ensalada					Filete de pollo a la plancha con ensalada					Calamares a la romana con ensalada				
Fruta / pan					Fruta / pan integral					Fruta / pan					Fruta / pan integral					Yogur natural / pan				
483	13	16	68	500	23	21	49	553	21	14	82	560	29	27	46	619	25	23	77					

Día	RECOMENDACIONES CENAS
4	Crema de calabacín, pollo a la plancha y fruta
5	Judías verdes con patata, salmón al horno y fruta
6	Macarrones a la boloñesa, garbanzos salteados con pisto y fruta
7	Crema de calabaza, huevos revueltos con champiñones y yogur
8	Arroz integral con tomate, bacalao a la romana y fruta
11	Ensalada de arroz, ternera asada y fruta
12	Ensalada campera, tortilla de atún y fruta
13	Puré de verduras, merluza en salsa verde y fruta
14	Menestra de verduras, pechuga de pollo con tomate y arroz y yogur
15	Macarrones con queso, huevo cocido con tomate y fruta
18	Sopa de cocido, ensalada de judías blancas con atún y huevo y fruta
19	Guisantes salteados con jamón, tortilla francesa con queso y fruta
20	Parrillada de verduras, bacalao con tomate y fruta
21	Lentejas estofadas, merluza a la bilbaina y yogur
22	Judías verdes rehogadas, pollo al horno con patatas y fruta
25	Patatas guisadas con carne, albóndigas con tomate y fruta
26	Ensalada de garbanzos, croquetas de bacalao y fruta
27	Crema de verduras, sandwich mixto y fruta
28	Brócoli rehogado, tosta de salmón y queso fresco y yogur
29	Macarrones con atún, ragout de pavo y fruta