

LUNES				MARTES 01				MIÉRCOLES 02				JUEVES 03				VIERNES 04				Día	MERIENDAS
																				7	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				8	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				9	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas 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.	10	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y lácteo
																				11	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				14	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				Gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				15	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Huevos a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				16	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y lácteo
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Helado / pan				17	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	18	Pisto manchego, sepia a la plancha con alioli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	723	26	30	79	700	27	32	71	710	25	30	81	21	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y lácteo
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				22	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				23	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				Garbanzos salteados con beicon				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				24	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				25	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	28	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	693	21	30	76	684	27	21	92	560	28	22	59	29	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25				30	
Paella				Guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza en salsa verde				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
789	27	32	96	650	34	26	66	711	45	22	81	713	34	28	75	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta carbonara				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural													
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.		
590	28	28	50	570	27	19	71														



LUNES				MARTES 01				MIÉRCOLES 02				JUEVES 03				VIERNES 04				Día	MERIENDAS
																				7	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
																				8	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
																				9	Bocadillo de chorizo 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.	10	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
																				11	Yogurt con galletas o cereales
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				14	Bocadillo de pavo y vaso de leche
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria								Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				15	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Huevos a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				16	Bocadillo de salchichón y vaso de leche
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				17	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.	18	Yogurt con galletas o cereales
475	16	18	60	473	22	23	42	542	19	22	60	525	20	24	53	532	19	23	61	21	Pan con quesito y leche chocolateada
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				22	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				23	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				garbanzos salteados con beicon				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				24	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan				25	Yogurt con galletas o 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.	28	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
569	21	26	61	480	27	18	45	520	16	23	57	415	16	10	62	420	21	17	44	29	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25				30	
Paella				guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza en salsa verde				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
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.		
493	16	18	65	488	25	20	49	533	33	16	60	437	21	15	49	422	22	20	36		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta carbonara				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
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.		
344	17	16	31	427	20	14	53														

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
																				8	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				9	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				10	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas y fruta
Kcal.	Prot.	Lisp	W.C..	Kcal.	Prot.	Lisp	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	11	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y lácteo
																				12	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				15	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				Gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta sin gluten				16	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Huevos a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				17	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y lácteo
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Helado / (sin gluten)				18	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	19	Pisto manchego, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	723	26	30	79	700	27	32	71	710	25	30	81	22	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y lácteo
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				23	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá sin gluten				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana sin gluten				Vichyssoise				24	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
Tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				Garbanzos salteados con beicon				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				25	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				26	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	29	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	693	21	30	76	684	27	21	92	560	28	22	59	30	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25					
Paella				Guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa sin gluten				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada sin gluten				Albóndigas en salsa con arroz blanco sin gluten				Merluza en salsa verde				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
789	27	32	96	650	34	26	66	711	45	22	81	713	34	28	75	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta carbonara sin gluten				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada sin gluten				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Yogur natural													
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.		
590	28	28	50	570	27	19	71														

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11			
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 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
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 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
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 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30											
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera															
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
																				8	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				9	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				10	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas 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.	11	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y fruta
																				12	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				15	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				16	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Huevos a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				17	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogurt de soja				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Helado / pan				18	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	19	Pisto manchego, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	723	26	30	79	700	27	32	71	710	25	30	81	22	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y fruta
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				23	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				24	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
Tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				Garbanzos salteados con beicon				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				25	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogurt de soja				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				26	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	29	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	693	21	30	76	684	27	21	92	560	28	22	59	30	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25					
Paella				guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza en salsa verde				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogurt de soja				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
789	27	32	96	650	34	26	66	711	45	22	81	713	34	28	75	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta con tomate				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogurt de soja													
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																		
590	28	28	50	570	27	19	71														



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
																				8	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				9	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				10	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas 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.	11	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y lácteo
																				12	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				15	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				Gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				16	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Huevos a la plancha con ensalada				Lacon a la gallega				17	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y lácteo
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Helado / pan				18	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	19	Pisto manchego, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	723	26	30	79	700	27	32	71	818	32	38	85	22	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y lácteo
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				23	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				24	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				Garbanzos salteados con beicon				Tortilla francesa con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				25	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				26	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	29	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	693	21	30	76	716	25	25	92	560	28	22	59	30	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25					
Paella				Guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Nuggets con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Cinta de lomo				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
836	33	35	94	650	34	26	66	716	31	29	79	713	34	28	75	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Brócoli al ajo-arriero				Pasta carbonara				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Lacón a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural													
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.		
590	28	28	50	747	35	31	79														





LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
Sajonia a la plancha con ensalada																				8	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				9	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				10	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas 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.	11	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y lácteo
																				12	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				15	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				Gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				16	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Lentejas ecológicas con verduras				Lacon a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				17	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y lácteo
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Helado / pan				18	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	19	Pisto manchego, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	648	34	24	67	700	27	32	71	710	25	30	81	22	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y lácteo
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				23	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				24	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
Sajonia a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Garbanzos salteados con beicon				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				25	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				26	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	29	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	708	34	32	65	684	27	21	92	560	28	22	59	30	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25					
Paella				Guisantes con jamón				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza en salsa verde				Lomo con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
789	27	32	96	650	34	26	66	711	45	22	81	903	43	41	82	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta carbonara				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural													
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.		
590	28	28	50	570	27	19	71														



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
				Judías verdes																8	Guisantes con jamón, salmón al horno con verduras y fruta
																				9	Sopa de letras, tortilla de queso con ensalada y fruta
																				10	Acelgas con zanahoria, chuleta de pavo con patatas 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.	11	Champiñones al ajillo, calamares a la andaluza con ensalada y lácteo
																				12	Arroz pilaf, cinta de lomo con berenjena y fruta
LUNES 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11				15	Ensalada alemana, pollo a la plancha con pimientos y fruta
Arroz blanco con tomate				Judías verdes con zanahoria				Gazpacho				Brócoli ajo-arriero				Ensalada de pasta				16	Coditos con calabacín, merluza en salsa con verduras y fruta
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo a la plancha con patatas fritas				Tortilla de patata con ensalada				Huevos a la plancha con ensalada				Merluza a la bilbaína con ensalada				17	Alcachofas con jamón, tortilla de espinacas con patatas fritas y lácteo
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Helado / pan				18	Crema de zanahoria, lomo adobado 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.	19	Pisto manchego, sepia a la plancha con ali-oli y fruta
764	28	31	90	631	30	30	56	587	14	24	73	700	27	32	71	710	25	30	81	22	Brócoli gratinado, escalope de pollo con ensalada y lácteo
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18				23	Patatas con verduras, bacalao con tomate y fruta
Fideuá				Menestra de verduras				Ensalada campera				Macarrones a la italiana				Vichyssoise				24	Espinacas salteadas, tortilla de patata con ensalada y fruta
tortilla de patata con ensalada				Pollo asado con patatas				Croquetas con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Ternera en salsa con champiñones				25	Arroz con tomate, salmón a la plancha con ensalada y fruta
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				26	Judías verdes salteadas con bacón, ternera asada con puré de patata 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.	29	Macarrones al ajillo, tortilla de pavo con ensalada y fruta
890	34	42	90	641	36	24	61	695	13	25	99	684	27	21	92	560	28	22	59	30	Salmorejo cordobés, lomo a la plancha con pimientos y fruta
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25					
Paella				Judías verdes				Espaguetis boloñesa				Lentejas				Ensaladilla					
Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa con arroz blanco				Merluza en salsa verde				Huevos cocidos con pisto				Pollo a la plancha con ensalada					
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)					
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.		
789	27	32	96	650	34	26	66	711	45	22	81	522	20	16	69	563	29	27	47		
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30													
Coliflor rehogada				Pasta carbonara				Crema de zanahoria													
Escalopines con ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con patatas al horno													
Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad)				Fruta de temporada (puede variar según la disponibilidad) Pan integral				Yogur natural													
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.		
590	28	28	50	570	27	19	71														

