



LUNES 5

Macarrones Gratinados
Merluza en Salsa
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua

632 Kcal. 16,1% Prot. 50,7% H.C. 32,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 6

Macarrones Gratinados
Merluza en Salsa
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua

632 Kcal. 16,1% Prot. 50,7% H.C. 32,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 13

Arroz con Picadillo
Filete Ruso
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

631 Kcal. 19,4% Prot. 45,7% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20

Coditos Amatriciana
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

657 Kcal. 13,4% Prot. 41,7% H.C. 44,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27

Judías Verdes Rehogadas
Escalopines de Cerdo
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

Kcal. % Prot. % H.C. % Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 7

Crema de Puerros
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

524 Kcal. 16,6% Prot. 32,5% H.C. 50,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MARTES 14

Crema de Zanahorias
Tortilla de Jamón
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

659 Kcal. 12,9% Prot. 46,1% H.C. 40,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 21

Sopa de Estrellas
Merluza en Salsa de Tomate
Verdritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

574 Kcal. 12,2% Prot. 41,1% H.C. 46,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 28

Arroz con Tomate
Caldeirada Gallega
Trio de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

Kcal. % Prot. % H.C. % Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

Paella Valenciana
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

551 Kcal. 18,7% Prot. 56,3% H.C. 24,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 8

Marmitako
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

606 Kcal. 45,4% Prot. 14,9% H.C. 39,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 15

Espirales Marinara
Magro a la Jardinera
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

700 Kcal. 17,5% Prot. 51% H.C. 31,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 22

Crema de Verduras
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua

498 Kcal. 16,3% Prot. 47,7% H.C. 35,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 29

Fideua Alicantina
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

Kcal. % Prot. % H.C. % Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 2

Lentejas Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua

741 Kcal. 35,6% Prot. 15% H.C. 49,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 9

Arroz con Tomate
Salmón a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Yogur o Fruta, Pan y Agua

744 Kcal. 9,9% Prot. 51,8% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 16

Fabada Asturiana
Abadejo a la Bilbaína
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

537 Kcal. 17,1% Prot. 35,3% H.C. 47,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 23

Lentejas Estofadas
Zarangollo Murciano
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua

494 Kcal. 21,6% Prot. 50,8% H.C. 27,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,2% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 3

Crema de Calabacín
Pollo Braseado
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

481 Kcal. 13,3% Prot. 41,3% H.C. 45,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,2% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 17

Menestra a la Navarra
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

419 Kcal. 17,7% Prot. 45% H.C. 40,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24

Arroz con Pollo
Parrillada de Pescado
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

618 Kcal. 48,3% Prot. 16,7% H.C. 34,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 31

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua

Kcal. % Prot. % H.C. % Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuzes
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos