



LUNES 6

Arroz con Tomate
Filete de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

674 Kcal. 15,7% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 7

Arroz Marinero
Tortilla Paisana
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

724 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 14

Judías Verdes con Patatas
Albóndigas en Salsa
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua

502 Kcal. 17,7% Prot. 50,8% H.C. 31,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 21

Lentejas a la Burgalesa
Tortilla de Patata
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

619 Kcal. 14,6% Prot. 37,2% H.C. 47,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 28

Coditos Pomodoro
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 1

Arroz con Tomate
Filete de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

674 Kcal. 15,7% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 8

Tallarines a la Española
Merluza al Horno
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

580 Kcal. 18,9% Prot. 48,5% H.C. 32,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 15

Arroz con Pisto
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

718 Kcal. 14,1% Prot. 44,2% H.C. 41,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 22

Crema de Verduras
Escalopines en Salsa
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

583 Kcal. 14,2% Prot. 47,6% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MARTES 29

Menestra de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

483 Kcal. 19,2% Prot. 36,3% H.C. 44,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 2

Macarrones a la Napolitana
Merluza a la Vizcaína
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

596 Kcal. 16,8% Prot. 53,6% H.C. 29,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 9

Guisantes con Jamón
Pavo a las Finas Hierbas
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua

433 Kcal. 21,4% Prot. 52,6% H.C. 25,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 16

Alubias Blancas Estofadas
Filete de Merluza a la Plancha
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

567 Kcal. 18,8% Prot. 45,6% H.C. 35,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 23

Espaguetis a la Boloñesa
Merluza en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

551 Kcal. 16,2% Prot. 45,4% H.C. 37,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 30

Garbanzos Guisados
Albóndigas a la Cazuela
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua

574 Kcal. 20,7% Prot. 49,9% H.C. 29% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 3

Crema de Espinacas y Zanah
Jamoncitos de Pollo al Limón
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua

498 Kcal. 13,5% Prot. 44,6% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 10

Crema Dubarry
Lomo en su Jugo
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua

467 Kcal. 18,9% Prot. 40,2% H.C. 40,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 17

Crema San German
Filete de Cerdo al Ajo
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

499 Kcal. 14,9% Prot. 38,4% H.C. 46,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Patatas Guisadas
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 31

Paella Mixta
Tortilla de Espinacas
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua

732 Kcal. 19% Prot. 42,6% H.C. 38,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 4

Judías Pintas con Arroz
Huevos con Bechamel
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

675 Kcal. 10,9% Prot. 49% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 11

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 18

Espirales con Verduras
Abadejo a la Vizcaína
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

598 Kcal. 20,3% Prot. 46,9% H.C. 32,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 25

Arroz Cinco Delicias
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

542 Kcal. 18,2% Prot. 53,6% H.C. 28,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 25

Arroz Cinco Delicias
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

542 Kcal. 18,2% Prot. 53,6% H.C. 28,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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

