

LUNES 2
NO LECTIVO

MARTES 3
Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
681 Kcal. 17,7% Prot. 45% H.C. 37,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4
Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo Asados
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
485 Kcal. 17,4% Prot. 47,5% H.C. 34,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 5
Judías Pintas con Arroz
Tortilla de Jamón y Queso
Verduritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
473 Kcal. 19,3% Prot. 55,7% H.C. 24,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 6
Macarrones Boloñesa
Medallones de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
487 Kcal. 21,5% Prot. 33,2% H.C. 45,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 9
Guisantes con Jamón
Tortilla Española
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

MARTES 10
Tallarines con Verduras
Merluza al Horno
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11
Arroz Marinero
Pavo a las Finas Hierbas
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
433 Kcal. 21,4% Prot. 52,6% H.C. 25,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12
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 Pescado

VIERNES 13
Garbanzos Castellanos
Ragout de Ternera
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua
580 Kcal. 18,9% Prot. 48,5% H.C. 32,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16
FESTIVO

MARTES 17
Arroz al Horno
Albóndigas en Salsa
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
675 Kcal. 10,9% Prot. 49% H.C. 39,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18
Crema de Espinacas y Zanah
Contramuslo al Limón
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
498 Kcal. 13,5% Prot. 44,6% H.C. 41,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 19
Judías Blancas con Chorizo
Huevos con Bechamel
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
674 Kcal. 15,7% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 20
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 Lomo

LUNES 23
Lentejas a la Burgalesa
Filete de Merluza a la Plancha
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
502 Kcal. 17,7% Prot. 50,8% H.C. 31,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 24
Crema de Calabacín
Pollo al Curry
Patatas Panaderas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
718 Kcal. 14,1% Prot. 44,2% H.C. 41,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 25
Arroz con Pisto
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
567 Kcal. 18,8% Prot. 45,6% H.C. 35,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 26
Sopa de Estrellas
Lomo en Salsa
Verduritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
499 Kcal. 14,9% Prot. 38,4% H.C. 46,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 27
Espirales con bacon
Bonito con Tomate
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

LUNES 30
Judías Verdes con Patata
Escalopines en Salsa
Zanahoria Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 14,6% Prot. 37,2% H.C. 47,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 31
Crema de Verduras
Merluza 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

LEYENDA

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