

LUNES 3

Espaguetis Pomodoro
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 10

Macarrones Amatriciana
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

484 Kcal. 16,8% Prot. 47,8% H.C. 35,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 17

Arroz a la Boloñesa
Merluza a la Vasca
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

620 Kcal. 15,7% Prot. 42,6% H.C. 41,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 24

Fideua
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

585 Kcal. 20,6% Prot. 50% H.C. 29,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 31

NO LECTIVO

MARTES 4

Lentejas con Arroz
Merluza a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

474 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 11

Lentejas a la Burgalesa
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

586 Kcal. 14,7% Prot. 38,2% H.C. 46,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 18

Crema Hortelana
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 25

Patatas con Costillas
Medallones de Merluza
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 5

Crema de Acelgas
Ragout de Ternera
Arroz al Horno
Fruta Temporada, Pan y Agua

474 Kcal. 7,8% Prot. 55,1% H.C. 36,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

MIÉRCOLES 19

Estofado de Lentejas
Blanqueta de Magro
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 26

Arroz a la Milanesa
Tortilla de Jamón
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua

628 Kcal. 12,2% Prot. 47,3% H.C. 40,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

NO LECTIVO

JUEVES 6

Patatas a la Riojana
Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

580 Kcal. 16,8% Prot. 46,6% H.C. 36,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 13

Arroz al Horno
Merluza en Salsa Verde
Ensalada Mezclum
Yogur o Fruta, Pan y Agua

461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 20

Coditos con Chorizo
Tortilla de Espinacas
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

612 Kcal. 17,5% Prot. 38,9% H.C. 43,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 27

Crema de Puerros
Bonito con Tomate
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua

572 Kcal. 16,3% Prot. 44,2% H.C. 39% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

NO LECTIVO

VIERNES 7

Arroz con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 14

Crema de Calabaza
Pollo Braseado
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua

591 Kcal. 18,5% Prot. 45,3% H.C. 36,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 21

Guisantes a la Francesa
Escalope de Pollo
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

547 Kcal. 11,7% Prot. 38,5% H.C. 49,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 28

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

NO LECTIVO

LEYENDA

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