

LUNES 6

Arroz con Verduras
Tortilla de Atún Claro
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 7

Arroz con Verduras
Tortilla de Atún Claro
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 14

Espaguetis al Ajo
Tortilla Fr Jamón y Queso
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 21

Sopa Maravilla
Merluza a la Marinera
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 28

Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

625 Kcal. 11,9% Prot. 52% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 1

FESTIVO

MARTES 8

Lentejas Guisadas
Merluza Vizcaína (tomate y verduras)
Verduritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

500 Kcal. 23,3% Prot. 50,9% H.C. 25,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 15

Purè de La Huerta
Albóndigas con Tomate
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 22

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

572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 29

Sopa de Estrellas
Huevos con Bechamel
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 2

Espaguetis con Atún Claro
Escalopines de Cerdo
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

523 Kcal. 15,2% Prot. 42% H.C. 42,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 9

Judías Verdes Salteadas
Pollo Pizzaiola (tomate y queso)
Patatas Asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua

415 Kcal. 11,9% Prot. 36,3% H.C. 51,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y pescado

MIÉRCOLES 16

Paella Mixta
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 23

Alubias Blancas con Chorizo
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 30

Crema de Calabacín
Jamoncitos de Pollo al Limón
Patatas Panaderas
Fruta Temporada, Pan y Agua

547 Kcal. 14,8% Prot. 42,9% H.C. 42% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 3

Crema de Coliflor
Pollo en Pepitoria
Patatas Panaderas
Yogur o Fruta, Pan y Agua

547 Kcal. 14,8% Prot. 42,9% H.C. 42% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 10

Macarrones a la Napolitana
Merluza a la Plancha
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua

602 Kcal. 16,8% Prot. 47,7% H.C. 35,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 17

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

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Crema de Calabaza
Roti de Pavo
Patatas al Vapor
Yogur o Fruta, Pan y Agua

508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 24

Crema de Calabaza
Roti de Pavo
Patatas al Vapor
Yogur o Fruta, Pan y Agua

508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 4

Fabada Asturiana
Merluza en Salsa Verde
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

547 Kcal. 15,5% Prot. 28,6% H.C. 55,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 11

Crema de Zanahorias
Lomo en su Jugo
Arroz con Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

477 Kcal. 19% Prot. 42,9% H.C. 37,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 18

Patatas Estofadas
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

458 Kcal. 16,6% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 25

Coditos a la Boloñesa
Tortilla de Calabacín
Ens Lechuga, Maiz, Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

523 Kcal. 19,3% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 25

Coditos a la Boloñesa
Tortilla de Calabacín
Ens Lechuga, Maiz, Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

523 Kcal. 19,3% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LEYENDA

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