

LUNES 5

Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Patatas Guisadas
Merluza a la Vasca
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 1

Lentejas a la Madrileña
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 2

Crema de Calabacín
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 3

Patatas Guisadas
Merluza en Salsa
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

411 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 6

Judías Verdes Rehogadas
Espirales a la Boloñesa
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Patatas Guisadas
Merluza a la Vasca
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 8

Crema de Puerros
Tortilla de Jamón
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 9

Arroz con Chorizo
Gallo San Pedro a la Plancha
Zanahoria Baby
Yogur o Fruta, Pan y Agua

523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

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:
Sopa y Huevo

LUNES 13

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

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

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 14

Sopa de Lluvia
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 15

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 16

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

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 17

Espaguetis Pomodoro
Merluza a la Vasca
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 20

FESTIVO

MARTES 21

Crema de Calabaza
Filete Ruso
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 22

Macarrones Amatriciana
Abadejo a la Vizcaína
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 23

Pisto Andaluz
Arroz con Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Lentejas Viudas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27

Crema de Zanahorias
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 28

Coditos a la Boloñesa
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 29

Patatas Estofadas
Jamoncitos de Pollo en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

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

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 31

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