

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

FESTIVO

MIÉRCOLES 3

Espaguetis al Ajo
Albóndigas con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 4

Puré de La Huerta
Abadejo a la Riojana
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 5

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 Huevo

LUNES 8

Sopa de Estrellas
Merluza en Salsa Verde
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 9

Arroz con Verduras
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
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

MIÉRCOLES 10

Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas al Vapor
Fruta Temporada, Pan y Agua
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 11

Alubias Blancas con Chorizo
Tortilla Española
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 12

Coditos con Verduras
Merluza a la Vizcaína
Menestra de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 15

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
547 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Crema Dubarry
Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 17

Arroz con Tomate
Merluza a la Marinera
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 18

Judías Verdes Rehogadas
Macarrones a la Boloñesa
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 19

Ensalada Campera
Filete Ruso
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
498 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 22

Espirales con Chorizo
Merluza a la Meuniere
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
526 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 23

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa de Jamón
Verduritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
514 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Jamoncitos de Pollo al Limón
Puré de Patata
Fruta Temporada, Pan y Agua
461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 25

Sopa Maravilla
Abadejo al Horno
Zanahoria Baby
Yogur o Fruta, Pan y Agua
484 Kcal. 16,8% Prot. 47,8% H.C. 35,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 26

Guisantes a la Francesa
Arroz con Pollo al Curry
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 29

Arroz a la Milanese
Huevos Revueltos con Atún
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Gaspacho
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
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 31

Garbanzos Estofados
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

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