












































































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Patata gratinada rellena de carne  o Ensalada de pimientos Jamonicitos de pollo en salsa  Champiñón al ajillo Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 29,2 79,9 24,6	Día 2 Arroz con marisco  o Menestra de verduras Filetes de merluza en salsa verde  Patatas al ajo-perejil Helado Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,4 76,4 22,6	Día 3 Ensalada de pasta  Peques: Pasta con tomate  Huevos duros con pisto  Peques: tortilla francesa  Patatas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 31,1 78,8 22,8
Día 6 Canelones italiana   Peques: Pasta tomate y queso   o Coliflor con vinagreta Atún empanado    Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 725 33,2 79,1 26,5	Día 7 Arroz al horno con verduras o Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa   Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 33,6 73,9 22,5	Día 8 Lentejas hortelana  o Espárragos blancos Pechuga de pollo en salsa de vino blanco  Patatas  Helado Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 31,7 75,4 24,4	Día 9 Macarrones boloñesa  o Verduras asadas Filete de emperador    Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 35,8 78,2 26,4	Día 10 Huevos rellenos   Peques: crema de calabacín o Ensalada de judías Escalope de cerdo   Salteado de setas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 31,8 73,1 22,1
Día 13 Ensalada de patata   Peques: coditos con tomate  Cinta de lomo adobada Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 30,4 78,1 23,5	Día 14 Paella valenciana o Verduras asadas Mini fricadelle en salsa   Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 711 31,7 79,6 24,6	Día 15 Ensalada de garbanzos   Peques: sopa de picadillo  Tortilla española   Rodajas de tomate Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 732 34,5 85,3 25,4	Día 16 Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía verde, calabacín, acelgas y espinacas) Pechuga de pollo empanada    Patatitas al ajo-perejil Helado Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Día 17 Espaguetis a la carbonara   o Brócoli gratinado  Merluza a la romana   Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 35,1 79,2 24,2
Día 20 Lentejas estofadas  o Judías verdes con jamón Calamares   y croquetas de jamón  Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 36 70,1 25,5	Día 21 Ensalada de arroz   Peques: Arroz con tomate o Espárragos blancos Chuleta de sajonia Salteado de setas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 714 33,2 73,9 26,5	Día 22 Menestra de verduras Peques: puré de verduras Pollo asado Patatas rizadas  Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 33,4 73,2 24,1	Día 23 Ensaladilla rusa    Peques: Sopa de ave  Menestra de verdura Salmón empanado    Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot. Hcar Lipid 708 30,2 70,2 22,	Día 24 Macarrones boloñesa  o Coliflor a la gallega Huevos duros con bechamel y bacon   Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 30,2 80,2 24,4
Día 27 Sopa de cocido  Cocido completo  Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal Prot H. Carb Lipid 770 35,8 92,2 29,4	Día 28 Ensalada campera   Peques: crema de verduras Carne estofada  Patata fritas  Yogur  Pan  y agua Kcal Prot H. Carb Lipid 701 34,4 76,4 22,6	Día 29 Patata gratinada rellena de carne  o Ensalada de pimientos Jamonicitos de pollo en salsa  Champiñón al ajillo Fruta Pan  y agua Kcal Prot H.Carb Lipid 699 29,2 79,9 24,6	Día 30 Arroz con marisco  o Menestra de verduras Filetes de merluza en salsa verde   Patatas al ajo-perejil Helado Pan  y agua Kcal Prot H.Carb Lipid 701 34,4 76,4 22,4	Día 31 Ensalada de pasta  Peques: Pasta con tomate  Huevos duros con pisto  Peques: tortilla francesa  Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot. H.Carb Lipid 705 31,1 78,8 22,8

