









































































LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Día 10					Día 11					Día 12					Día 13					Día 14				
Macarrones con tomate y bacon 					Ensalada de patata, atún, tomate, lechuga, huevo, zanahoria y surimi.   					Lentejas estofadas 					Crema de verduras: judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata.					Arroz con tomate y picadillo de salchichas				
Filete de atún empanado  					Peques: Sopa de picadillo  					Tortilla española con mahonesa 					Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahorias 					Filete de merluza a la romana   				
Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Salteado de verduras					Rodajas de tomate natural					Patatas rizadas 					Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria				
Melón					Manzana					Plátano					Yogur  / fruta					Sandía				
Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua				
Kcal	Prot.	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
708	32,9	82,4	26,6		700	36,1	79,3	23,3		712	37,2	86,5	25,8		680	36,1	69,5	20,3		701	36,6	81,2	25,2	
Día 17					Día 18					Día 19					Día 20					Día 21				
Espaguetis carbonara  					Crema de calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes)					Lentejas hortelana 					Arroz con pollo y verduras 					Sopa de cocido 				
Peques: macarrones 					Pollo asado en su jugo					Calamares a la romana   y varitas de merluza  					Palometa en salsa verde  					Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla... 				
Bacalao a la vizcaína  					Patatas panadera					Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Salteado de verduras					Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas				
Peques: bacalao rebozado   					Yogur  / fruta					Plátano					Melocotón en almíbar					Pera				
Patatitas al vapor					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua				
Kcal	Prot.	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
705	32,2	79,2	25,2		699	32,2	73,2	19,8		706	32,0	81,6	27,8		703	31,9	80,2	24,5		770	35,8	92,2	29,	
Día 24					Día 25					Día 26					Día 27					Día 28				
Espirales boloñesa 					Judías blancas estofadas 					Ensalada de arroz   					Sopa de cocido 					Judías verdes salteadas  				
Filete de emperador   					Tortilla española con mahonesa					Albóndigas de pollo en salsa 					Cocido completo      					Escalope de cerdo  				
Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Rodajas de tomate					Salteado de verduras					Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Patatas fritas 				
Plátano					Melón					Yogur  / fruta					Manzana					Yogur  / fruta				
Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua					Pan  y agua				
Kcal	Prot.	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
700	36,8	79,7	25,1		712	37,2	79,8	25,2		729	33,4	80,1	27,9		770	35,8	92,2	29,4		702	35,9	76,2	24,9	

