



LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
Alubias blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, tomate frito, zanahoria, patata y almeja)				Arroz tres delicias (jamón, guisantes, huevo, gamba y zanahoria)				Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, puerro y cebolla)				Espaguetis a la boloñesa (pasta, tomate frito, cebolla y carne de ternera)							
Escalope de cinta de lomo fresca (huevo, pan rallado y carne de cerdo)				Merluza a la romana (harina y huevo)				Tortilla española (Huevo y patata)				Filete de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, vino y perejil)							
Salteado de champiñón y zanahoria cubo				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				Tacos de tomate aliñados				Patatitas al vapor							
Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta Pan y agua				Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta/Yogur Pan integral y agua							
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
692	37,1 g	72,1 g	23,4 g	702	36,8 g	78,6 g	25,1 g	701	34,4 g	77,3 g	25,1 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1 g				
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid

LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Espirales con salsa napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)				Guisantes salteados con jamón y huevo duro				Crema de coliflor (patata, coliflor y puerro)				Arroz caldoso de marisco (ajo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate frito, calamares, cazón, mejillones, gamba y cigala)				Sopa de cocido (pasta)			
Filete de mero al horno en salsa blanca (harina, ajo, leche y cebolla y caldo de verduras)				Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo, vino y laurel)				Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, zanahoria, cebolla guisante, harina, ajo, tomate frito)				Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)				Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo			
Salteado de verduras				Patatas panadera				Patatas fritas				Salteado campestre de verduras				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas			
Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta / Gelatina sin azúcar Pan y agua				Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta Pan integral y agua				Fruta Pan y agua			
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g	700	32,2g	75,2 g	25,7g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	703	31,9 g	80,2 g	25,6 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid

LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Lentejas a la riojana (harina, ajo, zanahoria, tomate, patata, carne de cerdo, pimiento, cebolla)				Langostinos PEQUES: Sopa de marisco				Sopa de cocido (pasta)				Puré de verduras naturales (judías verdes, zanahoria, patata, calabaza, calabacín y acelga)				Macarrones con tomate y queso (pasta, tomate y queso)			
PEQUES: Merluza a la romana				Mini flamenquines y nugget de pollo (harina)				Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...				Tortilla francesa con jamón				San Jacobo de jamón y queso (carne de cerdo, queso y pan rallado)			
Boquerones a la andaluza				Filetes de ternera en salsa de vino dulce (harina, cebolla, nata, zanahoria, ajo, Pedro Ximénez)				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				Patatas fritas				Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria			
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				Rostí de patata				Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta Pan integral y agua				Melocotón en almibar Pan y agua			
Fruta/Yogur Pan y agua				Copa de crema de chocolate y nata Mazapán Turrón Pan y agua				Fruta/Yogur Pan y agua				Fruta Pan integral y agua				Melocotón en almibar Pan y agua			
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
701	34,8g	76.1 g	25.8 g	720	34,0g	76.3 g	27.3 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	700	33,2g	75.2 g	26.4g	701	34,1 g	73,2G	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid

