

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Judías verdes salteadas con huevo duro	Tallarines a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)	Sopa de cocido (pasta)	Arroz al horno con castillas (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento y carne de cerdo)	Lentejas a la riojana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)
Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y laurel)	Espárragos blancos con salsa de anchoas y mostaza	Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo blanco y pimentón	Acelgas con patata y jamón	Tortilla española (Huevo y patata)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Bacalao a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla, vino blanco y pimentón)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Filetes de merluza a la romana (harina y huevo)	Tacos de tomate y queso fresco aliñados
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta/Yogur 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
692 37,1 g 72,1 g 23,4 g	702 36,8 g 78,6 g 25,1 g	770 35,8 g 95,1 g 29,4 g	701 34,9 g 75,2 g 25,1g	701 34,4 g 77,3 g 25,1g
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
	685 32,5 g 75,4 g 22,9g		689 36,0 g 73,1g 22,3g	
11	12	13	14	15
Marmiteco de atún (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, tomate y atún)	Fusilli a la napolitana (pasta, cebolla, tomate, albahaca y oregano)	Crema de legumbres con picatostes (zanahoria, calabaza, patata, puerro, lenteja y garbanzo)	Fideos a la cazuela con verduras (pasta, caldo de verduras, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, guisantes y alcachofa)	
Brócoli salteado con patata y jamón	Salteado de alcachofas, champiñón y espárragos	Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)	Verduras asadas (calabacín, patata, pimiento, cebolla, brocoli y champiñón)	
Nuggets de pollo y Croquetas de jamón	Mero al horno en salsa blanca (harina, cebolla, ajo, aceite de oliva, leche y caldo de pescado)	Patatas fritas	Boquerones a la andaluza (harina)	
Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y oregano)	Patatitas al vapor	Fruta/Yogur Pan y agua	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	
705 32,2 g 79,2 g 25,2 g	700 32,2g 75,2 g 25,7g	699 34,0 g 78,3g 25,8 g	703 31,9 g 80,2 g 25,6 g	
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	
	690 35,6 g 71,2 g 23,1 g		694 32,7 g 71,1 g 22,2 g	
18	19	20	21	22
Fabada asturiana (harina, ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, patata y carne de cerdo)	Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, tortilla y carne de cerdo)	Sopa de cocido (pasta)	Macarrones con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate frito y queso)	Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisante, col de bruselas, champiñón, alcachofa y espárrago)
Escalope de pechuga de pollo natural (huevo y pan rallado)	Asadillo de pimientos rojos con huevo duro	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...	Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón)	Cinta de lomo de sajonia al horno (carne de cerdo)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Merluza a la andaluza (harina)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Palometa guisada en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)	Patatas fritas
Fruta Pan y agua	Fruta/gelatina sin azucar 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
701 34,8g 76,1 g 25,8 g	705 34,0g 76,3 g 25,3 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
	698 34,6g 72,9 g 23,9 g		694 35,4g 72,1 g 23,5g	
25	26	27	28	29
Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)	Canelones de carne gratinados (pasta, carne de cerdo, harina, leche, tomate frito, margarina y queso)	Sopa de marisco con estrellitas (pasta, cebolla, tomate, ajo, cigala, gamba, mejillón, almeja, calamar y pescado)	Guisantes salteados con jamón	Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, zanahoria, queso y carne de cerdo)
Tortilla francesa con atún (huevo y atún)	Verduras asadas	Ensalada mixta	Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón)	Espárragos verdes a la plancha
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Skipper de bacalao	Pollo asado en su propio jugo (cebolla y vino)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, tomate, ajo y zanahoria)	Filete de caballa al horno con fritada de tomate, cebolla y pimiento
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta/Petit Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
702 33,3 g 76,1 g 26,6 g	701 34,1 g 73,2G 25,8 g	701 33,8 g 76,1 g 25,2g	702 33,3 g 76,1 g 26,6 g	702 33,3 g 76,1 g 26,6 g
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
	690 33,7 g 72,6 g 24,5 g	689 35,5 g 73,2 g 23,3g		687 35,4 g 72,8 g 23,6 g

