

| LUNES | | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|--------|--------|--------|--|---|--------|--------|--------|---|--------|--------|--------|---|--------|--------|--------|---|--------|--------|--------|
| 3 | | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | |
| Crema de brócoli (brócoli, calabacín, patata y puerro) | | | | | Arroz 5 delicias (guisantes, zanahoria, gamba, huevo y carne de cerdo) | | | | Sopa de cocido (pasta) | | | | Macarrones integrales a la carbonara (pasta integral, nata, leche y bacon) | | | | Lentejas con chorizo (patata, harina, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) | | | |
| Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate) | | | | | Merluza a la romana (harina y huevo) | | | | Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo | | | | PEQUES: Bacalao rebozado, Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento y tomate) | | | | Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) | | | |
| Patatas fritas | | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | | Patatas al vapor | | | | Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados | | | |
| Fruta/Gelatina sin azúcar Pan y agua | | | | | Fruta 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 |
| 696 | 34,9 g | 73,2 g | 26,1 g | | 701 | 34,1 g | 74,8 g | 24,1 g | 770 | 35,8 g | 95,1 g | 29,4 g | 701 | 34,9 g | 75,2 g | 25,1 g | 712 | 35,8 g | 78,1 g | 26,9 g |
| Kcal | Prot | HCar | Lipid | | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid |
| | | | | | 695 | 34,5 | 72,1 | 23,5 | | | | | 688 | 36,0 g | 71,3 g | 21,4 g | | | | |
| LUNES | | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| 10 | | | | | 11 | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | |
| Judías blancas estofadas (harina, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimiento) | | | | | Arroz al horno con pollo y conejo (cebolla, ajo, tomate, carne de pollo y conejo, pimiento) | | | | Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y pescado) | | | | Guisantes salteados con jamón y huevo duro | | | | Fusilli con queso y tomate (pasta, queso y tomate) | | | |
| Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas | | | | | PEQUES: Palometa en salsa de tomate, Caballa a la vizcaína (tomate, cebolla y pimiento) | | | | Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo) | | | | Taqitos de ternera en salsa (harina, cebolla, ajo, tomate y vino) | | | | Merluza en salsa marinera (harina, cebolla, ajo, mejillones y gamba) | | | |
| Patatas fritas | | | | | Salteado de champiñón y espárragos verdes | | | | Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras | | | | Patatas fritas | | | | Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz | | | |
| Fruta Pan y agua | | | | | Fruta/Yogur 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 | 32,2 g | 75,2 g | 25,7 g | 712 | 33,8 g | 79,5 g | 26,4 g | 703 | 31,9 g | 74,2 g | 25,6 g | 704 | 33,8 g | 78,1 g | 25,4 g |
| Kcal | Prot | HCar | Lipid | | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid |
| | | | | | 690 | 33,4 | 72,1 | 24,2 | 699 | 35,1 g | 75,4 g | 25,4 g | | | | | 700 | 34,2 | 75,1 | 24,6 |
| LUNES | | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| 17 | | | | | 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | | 21 | | | |
| Judías verdes con jamón | | | | | Canelones al horno (pasta, bechamel, carne de cerdo, tomate y queso) | | | | Lentejas a la horielana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate) | | | | Arroz blanco con salsa de tomate | | | | Sopa de cocido (pasta) | | | |
| PEQUES: Crema de judías verdes, patata y zanahoria | | | | | Macarrones con salsa de tomate y queso (pasta, queso y salsa de tomate) | | | | Tortilla francesa | | | | Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas y langostinos) | | | | Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo... | | | |
| Filete de pollo a la plancha | | | | | Boquerones a la andaluza (harina) PEQUES: pescado rebozado | | | | Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano | | | | Patatas fritas | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | |
| Patatas fritas | | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | | Patatas fritas | | | | Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas | | | |
| 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 |
| 701 | 33,8 g | 76,1 g | 25,8 g | | 708 | 34,0 g | 76,3 g | 27,3 g | 710 | 35,8 g | 76,1 g | 26,9 g | 703 | 34,0 g | 76,3 g | 25,8 g | 701 | 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 |
| | | | | | 699 | 35,1 | 74,2 | 24,9 | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| 24 | | | | | 25 | | | | 26 | | | | 27 | | | | 28 | | | |
| Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina, cebolla, zanahoria, ajo y tomate) | | | | | Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, jamón y guisantes) | | | | Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón) | | | | Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón) | | | | Macarrones gratinados (pasta, salsa de tomate y queso) | | | |
| Filete de mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) | | | | | Nuggets de pollo y varitas de merluza | | | | Filetes rusos en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla) | | | | Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva) | | | | Skipper de bacalao (harina) | | | |
| Champiñón al ajillo | | | | | Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas v atún | | | | Patatas fritas | | | | Tacos de tomate, maíz y aguacate | | | | Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas v maíz | | | |
| Fruta/Yogur Pan y agua | | | | | Fruta 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 |
| 710 | 34,8 g | 78,5 g | 25,8 g | | 720 | 34,0 g | 76,3 g | 27,3 g | 706 | 32,8 g | 76,1 g | 27,1 g | 700 | 33,2 g | 75,2 g | 26,4 g | 701 | 34,1 g | 76,2 g | 25,8 g |
| Kcal | Prot | HCar | Lipid | | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid | Kcal | Prot | HCar | Lipid |
| | | | | | 700 | 35,6 g | 74,2 g | 23,6 g | | | | | | | | | 694 | 35,8 g | 72,1 g | 23,8 g |