



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 con salsa de tomate y oregano (pasta integral, tomate frito)				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				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/Postre de soja 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	26,1g	701	34,1 g	74,8 g	24,1g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1g	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	71,3g	21,4g				
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 salsa de tomate (pasta y salsa de tomate)			
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas				Ensalada murciana				Lombarda con pasas y manzana				Taquitos de ternera en salsa (harina, cebolla, ajo, tomate y vino)				Salfateado de setas, gambas y espárragos verdes			
Patatas fritas				Caballa a la vizcaína (tomate, cebolla y pimiento)				Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)				Patatas fritas				Merluza en salsa marinera (harina, cebolla, ajo, mejillones y gamba)			
Fruta Pan y agua				Fruta/Postre de soja Pan y agua				Fruta/Postre de soja 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	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				Macarrones con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate)				Lentejas a la hortelana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)				Arroz blanco con salsa de tomate				Sopa de cocido (pasta)			
Filete de pollo a la plancha				Ensalada de pimientos				Tortilla francesa				Verduras asadas				Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...			
Patatas fritas				Boquerones a la andaluza (harina)				Torfilla francesa				Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas y langostinos)				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas			
Fruta/Postre de soja Pan y agua				Fruta Pan y agua				Fruta/Postre de soja Pan y agua				Fruta/Postre de soja 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	33,8g	76,1 g	25,8 g	708	34,0g	76,3 g	27,3 g	710	35,8 g	76,1 g	26,9 g	703	34,0g	76,3 g	25,8 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
				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, 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 con salsa de tomate (pasta, salsa de tomate)			
Brócoli aliñado				Acelgas con patata y tacos de jamón				Filetes rusos en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla)				Verduras asadas				Espárragos verdes a la plancha			
Filete de mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)				Nuggets de pollo y varitas de merluza				Patatas fritas				Torfilla 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/Postre de soja Pan y agua				Fruta Pan y agua				Fruta/Postre de soja 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	34,8g	78,5 g	25,8 g	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	706	32,8 g	76,1 g	27,1 g	700	33,2g	75,2 g	26,4g	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
				689	35,2	72,1	23,5									694	35,8 g	72,1 g	23,8 g

