

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
		Día 1 Arroz 5 delicias (guisante, york, huevo, zanahoria y gamba)  PEQUES: Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana (harina y huevo)  Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>527</td><td>26,1 g</td><td>57,2 g</td><td>20,5 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	527	26,1 g	57,2 g	20,5 g	Día 2 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados al limón (cebolla, tomillo, romero, limón y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>526</td><td>26,8 g</td><td>58,5 g</td><td>20,4 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	526	26,8 g	58,5 g	20,4 g	Día 3 Judías pintas con arroz (ajo, arroz, zanahoria, harina, patata, cebolla, tomate y pimienta) Calamares romana y croquetas de jamón Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>525</td><td>25,5 g</td><td>58,5g</td><td>18,3 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	525	25,5 g	58,5g	18,3 g																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
527	26,1 g	57,2 g	20,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
526	26,8 g	58,5 g	20,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
525	25,5 g	58,5g	18,3 g																																									
Día 6 Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimienta, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Tortilla española (patata y huevo) Taquitos de tomate aliñados Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>529</td><td>24,9g</td><td>58,4g</td><td>18,9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	529	24,9g	58,4g	18,9g	Día 7 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) PEQUES: Crema de verduras Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, pimienta y tomate) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>517</td><td>21,5g</td><td>55,8g</td><td>15,3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	517	21,5g	55,8g	15,3g	Día 8 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de limanda al horno con espárragos verdes y huevo duro Salteado de verduras campestre Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>531</td><td>24,68g</td><td>59,3g</td><td>22,0g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	531	24,68g	59,3g	22,0g	Día 9 Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimienta, tomate y zanahoria) Escalope de pollo (huevo, ajo, perejil y pan rallado) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta / gelatina sin azúcar <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>529</td><td>24,9g</td><td>77,9</td><td>26,4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	529	24,9g	77,9	26,4	Día 10 Macarrones integrales a la napolitana (PASTA INTEGRAL, ajo, tomate, cebolla, albahaca y orégano) Filete de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>525</td><td>19,2</td><td>55,8g</td><td>19,2g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	525	19,2	55,8g	19,2g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
529	24,9g	58,4g	18,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
517	21,5g	55,8g	15,3g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
531	24,68g	59,3g	22,0g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
529	24,9g	77,9	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
525	19,2	55,8g	19,2g																																									
Día 13 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla,... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>578</td><td>26,8g</td><td>71,3g</td><td>22,1g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	578	26,8g	71,3g	22,1g	Día 14 Crema de calabaza con picatostes (zanahoria, calabaza, puerro, patata y pan tostado) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>523</td><td>24,6g</td><td>55,4g</td><td>18,6g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	523	24,6g	55,4g	18,6g	Día 15 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) Boquerones a la andaluza (harina) PEQUES: Merluza a la andaluza (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>531</td><td>23,9g</td><td>55,2g</td><td>20,1g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	531	23,9g	55,2g	20,1g	Día 16 Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo, queso parmesano y ARROZ ECOLÓGICO) PEQUES: Arroz milanesa sin queso Filete de pollo plancha en salsa de zanahoria y setas (harina, cebolla, ajo, zanahoria y setas) Salteado de verduras Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>521</td><td>23,0g</td><td>54,6g</td><td>15,3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	521	23,0g	54,6g	15,3g	Día 17 Plumas con salsa de quesos (pasta nata, leche y quesos) PEQUES: Plumas con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate) Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, pimienta y tomate) PEQUES: Skipper de bacalao (harina) Champiñón al ajillo Fruta/yogur <table><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>531</td><td>23,2g</td><td>56,6g</td><td>21,1g</td></tr></table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	531	23,2g	56,6g	21,1g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
578	26,8g	71,3g	22,1g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
523	24,6g	55,4g	18,6g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
531	23,9g	55,2g	20,1g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
521	23,0g	54,6g	15,3g																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																									
531	23,2g	56,6g	21,1g																																									
Día 20 Guisantes salteados con huevo duro y jamón PEQUES: Sopa de picadillo de pollo y jamón Delicias de pollo y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>528</td><td>24,6g</td><td>58,2g</td><td>16,8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	528	24,6g	58,2g	16,8g	Día 21 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) PEQUES: Puré de verduras Filetitos de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo y zanahoria) Patatas fritas rizadas Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>525</td><td>25,9g</td><td>59,9g</td><td>18,9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	525	25,9g	59,9g	18,9g	Día 22 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>578</td><td>26,8g</td><td>53,4g</td><td>16,5g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	578	26,8g	53,4g	16,5g	Día 23 Espaguetis boloñesa (pasta, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y tomate) Mero al horno en salsa de pimientos (harina, ajo, cebolla y pimienta piquillo) Salteado de champiñón Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>525</td><td>25,4g</td><td>52,6g</td><td>19,1g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	525	25,4g	52,6g	19,1g	Día 24 Arroz caldoso de marisco (cebolla, ajo, zanahoria, tomate, gamba, caldo de pescado, calamar y almeja) Tortilla francesa Salsa de tomate casera (cebolla, ajo, pimienta y tomate) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>527</td><td>23,5g</td><td>57,9g</td><td>18,9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	527	23,5g	57,9g	18,9g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
528	24,6g	58,2g	16,8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
525	25,9g	59,9g	18,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
578	26,8g	53,4g	16,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
525	25,4g	52,6g	19,1g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
527	23,5g	57,9g	18,9g																																									
Día 27 Guiso de patatas con ternera y verduras (zanahoria, harina, alcachofa, judía verde, ajo, tomate, cebolla y pimienta) Pechuga de pollo a la plancha Calabacín rebozado Fruta/Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>524</td><td>26,1g</td><td>56,8g</td><td>18,0g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	524	26,1g	56,8g	18,0g	Día 28 Canelones gratinados (pasta, bechamel, tomate, carne de cerdo, queso) PEQUES: Pasta con salsa de tomate Filete de bacalao empanado (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>527</td><td>24,6g</td><td>59,1g</td><td>19,7g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	527	24,6g	59,1g	19,7g	Día 29 Sopa de pescado con estrellitas (pasta, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, caldo de marisco, gamba, calamar, mejillón y almeja) Tortilla de patata (patata y huevo) Tacos de tomate natural (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta/Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>528</td><td>24,6g</td><td>59,1g</td><td>19,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	528	24,6g	59,1g	19,4g	Día 30 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) Palometa al horno con salsa de tomate casera (harina, cebolla, ajo, pimienta y tomate) Salteado de verduras Fruta/Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>528</td><td>24,7g</td><td>57,6g</td><td>18,8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	528	24,7g	57,6g	18,8g	Día 31 DÍA NO LECTIVO								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
524	26,1g	56,8g	18,0g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
527	24,6g	59,1g	19,7g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
528	24,6g	59,1g	19,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
528	24,7g	57,6g	18,8g																																									

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

