

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 09				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Arroz blanco con tomate Sajonia a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Gazpacho Hamburguesa plancha /ensalada Yogurt / pan				Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta / pan				Judias verdes con zanahoria Pollo en salsa / patatas al horno Fruta / leche/ pan				Espirales con atún Merluza a la bilbaina / ensalada Helado / pan			
White rice with tomato sauce Grilled marinated pork / salad Fruit / milk / bread				Gazpacho Grilled hamburger / salad Yoghourt / bread				Lentils with vegetables Spanish omelette with salad Fruit / bread				Green beans with carrot Chicken sauce / baked potatoe Fruit / milk / bread				Pasta spirals with tuna Baked hake with salad Ice cream / bread			
615	27	19	84	594	25	33	50	734	30	30	86	574	29	16	77	724	33	27	88
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 19				JUEVES 19				VIERNES 20			
Fideua Lacón a la gallega Fruta / leche/ pan				Menestra de verduras Pollo asado con patatas fritas Yogurt / pan				Judías blancas estofadas Croquetas con ensalada Fruta / pan				Macarrones a la italiana Merluza a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Crema de calabacín Ragú de ternera / champiñones Yogurt / pan			
Fideua Galician-style ham Fruit / milk / bread				Vegetable stew Roasted chicken / French fries Yoghourt / bread				White bean stew Croquettes / salad Fruit / bread				Macaroni with tomato sauce Grilled hake with salad Fruit / milk / bread				Courgette cream Veal ragout / mushroom Yoghourt / bread			
723	35	26	87	618	29	26	68	703	25	24	97	624	29	15	93	687	32	33	65
LUNES 23				MARTES 24				MIERCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Paella Calamares con ensalada Fruta / leche/ pan				Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa / arroz blanco Yogurt / pan				Espaguetis boloñesa Merluza en salsa verde Fruta / pan				Lentejas Huevos cocidos con pisto Fruta / leche/ pan				Ensaladilla rusa Pollo a la plancha / ensalada Yogurt / pan			
Paella Squid with salad Fruit / milk / bread				Green beans with ham Meatballs in sauce / white rice Yoghourt / bread				Spaguetti Bolognese Hake in green sauce Fruit / bread				Lentils Boiled eggs/vegetables tomato sauce Fruit / milk / bread				Spanish potato salad Grilled chicken with salad Yoghourt / bread			
750	33	28	90	700	31	29	80	712	31	23	95	665	31	22	86	581	28	27	56
LUNES 30																			
Sopa vallmont Lomo adobado a la plancha/ensalada Fruta / leche/ pan																			
Vallmont soup Grilled pork loin with salad Fruit / milk / bread																			
663	23	37	60																

Día	RECOMENDACIONES CENAS
9	Salmorejo con huevo, almejas a la marinera y fruta
10	Ensalada de arroz, tortilla de patata y calabacín y fruta
11	Crema de calabacín, jamoncitos de pavo en salsa y gelatina
12	Berenjenas rebozadas, bonito a la plancha con ensalada de tomate y helado
13	Ensalada griega, huevos rellenos con atún y fruta
16	Crema de calabaza, brochetas de pescado y verduras y fruta
17	Champiñón al horno, flamenquines con ensalada y fruta
18	Crema de calabacín, bacalao al horno con pimientos y fruta
19	Espinacas a la crema, muslitos de pollo con salsa barbacoa y patatas y arroz con leche
20	Ensalada cesar, revuelto de gambas y fruta
23	Gazpacho, rotí de pollo a las finas hiervas y fruta
24	Coliflor gratinada, lenguado en salsa verde y fruta
25	Hamburguesa completa con queso y patatas fritas y fruta
26	Picadilla de tomate y mejillones, tortilla de queso con ensalada y helado
27	Ensalada de arroz, empanada de atún y fruta
30	Parrillada de verduras, salmón al papillote con patatas y fruta