



LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
NO LECTIVO				Espaguetis a la italiana Merluza a la plancha / ensalada Yogur / pan				Panaché de verduras Albóndigas salsa / arroz blanco Fruta / pan				Patatas a la riojana Pollo a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Lentejas con verduras Empanadillas / ensalada Yogur / pan			
				Spaguetti with tomato sauce Grilled hake with salad Yoghourt / bread				Mixed vegetables Meatballs in sauce/white rice Fruit / bread				Rioja-style potatoes Grilled chicken with salad Fruit / milk / bread				Lentils with vegetables Dumplings with salad Yoghourt / bread			
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.
				547	29	15	75	682	28	21	96	686	28	28	82	671	27	24	87
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Judías verdes con jamón Bacalao rebozado / ensalada Fruta / leche/ pan				Macarrones a la boloñesa Pollo a la plancha / ensalada Yogur / pan				Judías pintas Lacón a la gallega Fruta / pan				Crema de espinacas Ragú de ternera/patatas al horno Fruta / leche/ pan				Sopa de verduras Tortilla de patata / ensalada Yogur / pan			
Green beans with ham Battered codfish dices/salad Fruit / milk / bread				Macaroni Bolognese Grilled chicken with salad Yoghourt / bread				Red beans Galician-style ham Fruit / bread				Spinach cream Veal ragout / baked potatoe Fruit / milk / bread				Vegetables soup Spanish omelette with salad Yoghourt / bread			
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.
661	29	32	65	697	36	28	74	670	29	19	96	679	28	28	78	507	20	26	47
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espirales a la carbonara Sajonia a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Sopa de cocido Cocido completo Yogur / pan				Crema de verduras Hamburguesa plancha/salsa tomate Melocotón en almibar / pan				Arroz Milanesa Pollo pepitoria / champiñones Fruta / leche/ pan				Patatas guisadas con verduras Merluza bilbaina / ensalada Yogur / pan			
Pasta spirals carbonara Grilled marinated pork / salad Fruit / milk / bread				Cocido soup Cocido Yoghourt / bread				Vegetable cream Grilled hamburger / tomato sauce				Milanese-style rice Chicken sauce / mushroom Fruit / milk / bread				Stewed potatoes vegetables Baked hake with salad Yoghourt / bread			
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.
840	30	40	91	593	25	19	80	657	22	24	89	790	34	31	94	648	26	26	77
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Lentejas castellanas Tortilla de patata / ensalada Fruta / leche/ pan				Arroz blanco con tomate Merluza plancha / ensalada Yogur / pan				Coditos con salsa Carlevaris Lomo a la plancha / ensalada Fruta / pan				Judías verdes con tomate Pollo asado / patatas fritas Fruta / leche/ pan				Potaje Boquerones / ensalada Yogur / pan			
Lentils Spanish omelette with salad Fruit / milk / bread				White rice with tomato sauce Grilled hake with salad Yoghourt / bread				Pasta with Carlevaris sauce Grilled pork loin / salad Fruit / bread				Green beans with tomato Roasted chicken / French fries Fruit / milk / bread				Chickpea stew Anchovies with salad Yoghourt / bread			
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.
773	32	32	90	501	25	15	67	807	25	38	92	664	29	26	77	709	34	35	65
LUNES 30				MARTES 31															
Patatas a la marinera Salchichas frescas al horno Fruta / leche/ pan				Judías blancas estofadas Croquetas / ensalada Yogur / pan															
Sailor-style potatoe Baked sausages Fruit / milk / bread				White bean stew Croquettes / salad Yoghourt / bread															
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.
658	20	28	82	745	27	34	83												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
3	Espinacas al ajillo, escalope de pollo, ensalada y fruta
4	Coditos con gambas, bacalao con tomate y fruta
5	Guisantes con bacón, ternera a la plancha con patatas y yogur
6	Arroz tres delicias, sepia plancha con alioli y patatas al vapor y fruta
9	Crema de calabazín, hamburguesa de ternera con ensalada y fruta
10	Tempura de verduras, salmón a la naranja con calabacín y fruta
11	Lombarda con pasas y piñones, tortilla de queso con ensalada de tomate y yogur
12	Arroz con tomate, merluza a la romana con ensalada y fruta
13	Judías verdes a la portuguesa, lomo de sajonia con pimientos y fruta
16	Patatas con costillas, lenguado en salsa verde y fruta
17	Acelgas reh con patata, tortilla de jamón con ensalada y fruta
18	Tallarines con tomate, bacalao a la plancha con pimientos y fruta
19	Crema de champiñones, cerdo agri dulce con verduras y lacteo
20	Pisto manchego con huevo duro, pollo al chilindrón con patatas y fruta
23	Crema de verduras, lomo de sajonia con ensalada y yogur
24	Ensalada de tomate, mozzarella y albahaca, escalope de pollo con patatas y fruta
25	Sopa de estrellas, bonito con tomate y fruta
26	Arroz pilaf, tortilla de atún con ensalada y fruta
27	Alcachofas con bacón, chuleta de pavo con zanahoria baby y fruta
30	Macarrones al ajillo, varitas de merluza con patata panadera y fruta
31	Parrillada de verduras, ternera asada con puré de patata y fruta