

LUNES				MARTES 01				MIÉRCOLES 02				JUEVES 03				VIERNES 04			
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 07				MARTES 08				MIÉRCOLES 09				JUEVES 10				VIERNES 11			
				Arroz blanco con tomate Sajonia a la plancha / ensalada Yogurt / pan				Judías verdes con jamón Pollo asado con patatas fritas Fruta / pan				Ensalada de pasta Merluza al horno Fruta / leche/ pan				Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Yogurt / pan			
				White rice with tomato sauce Grilled marinated pork / salad Yoghurt / bread				Green beans with ham Roasted chicken / French fries Fruit / bread				Pasta salad Baked hake Fruit / milk / bread				Lentils with vegetables Spanish omelette with salad Yoghurt / 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.
				685	24	36	66	635	27	27	70	627	30	18	87	654	30	27	73
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Arroz con verduras Calamares con ensalada Fruta / leche/ pan				Crema de calabacín Hamburguesa / salsa tomate Yogurt / pan				Judías blancas estofadas Lomo adobado plancha/ensalada Fruta / pan				Macarrones a la carbonara Merluza a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Gazpacho Pollo en pepitoria/patatas horno Gelatina/ pan			
Rice with vegetables Squid with salad Fruit / milk / bread				Courgette cream Grilled hamburger/ tomato sauce Yoghurt / bread				White bean stew Grilled pork loin with salad Fruit / bread				Macaroni carbonara Grilled hake with salad Fruit / milk / bread				Gazpacho Chicken sauce / baked potatoe Strawberry jelly / 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.
724	26	27	93	557	25	22	64	674	25	29	77	694	29	22	96	572	23	20	76
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
Espirales con atún Huevos cocidos con pisto Fruta / leche/ pan				Menestra de verduras Estofado ternera/patata horno Yogurt / pan				Lentejas Pollo a la plancha / ensalada Fruta / pan				Paella Merluza a la plancha / ensalada Fruta / leche/ pan				Ensaladilla rusa Croquetas con ensalada Yogurt / pan			
Pasta spirals with tuna Boiled eggs/vegetables tomato sauce Fruit / milk / bread				Vegetable stew Veal stew / baked potatoe Yoghurt / bread				Lentils Grilled chicken with salad Fruit / bread				Paella Grilled hake with salad Fruit / milk / bread				Spanish potato salad Croquettes / salad Yoghurt / 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.
743	31	29	90	686	28	33	70	579	32	15	79	651	32	21	83	734	19	30	96
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30											
Fideua Merluza en salsa verde Fruta / leche/ pan				Vichyssoise Pollo al ajillo / champiñones Yogurt / pan				Judías verdes con zanahoria Albóndigas en salsa / arroz blanco Fruta / pan											
Fideua Hake in green sauce Fruit / milk / bread				Vichyssoise Chicken sauce with mushroom Yoghurt / bread				Green beans with carrot Meatballs in sauce / white rice Fruit / bread											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.								
746	37	23	98	637	27	26	75	668	26	25	83								

Día	RECOMENDACIONES CENAS
8	Macarrones al ajillo, lenguado a la romana con ensalada y fruta
9	Salmorejo, tortilla de queso con ensalada y fruta
10	Guisantes con bacon, filete de pavo con patatas y yogur
11	Espinacas con jamón, salmón a la plancha con ensalada y fruta
14	Judías verdes con baicón, tortilla de patata con ensalada y fruta
15	Ensalada campera, delicias de merluza con patatas y fruta
16	Arroz tres delicias, escalope de pollo con ensalada y yogur
17	Crema de calabacín, lomo de sajonia con zanahoria y fruta
18	Pisto de tomate, bacalao al horno con pimientos y fruta
21	Salteado de verduras, ragout de pavo con patatas y fruta
22	Tallarines con tomate, lenguado en salsa verde y fruta
23	Ensalada cesar, sepia a la plancha con patatas al vapor y fruta
24	Guisantes a la francesa, tortilla de calabacín con patatas y natillas
25	Salmorejo, albóndigas de atún con tomate y fruta
28	Crema de zanahoria, huevos rellenos con atún y mayonesa y fruta
29	Menestra de verduras al ajillo, cinta de lomo con ensalada y fruta
30	Espirales con tomate, bacalao a la romana con calabacín y fruta