

LUNES 5

Espaguetis al Ajo
Supremas de Merluza
Duo de Verduras
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Puré de la Huerta
Albóndigas con Tomate
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 7

Paella Mixta
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,6% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 1

Arroz con Tomate
Huevos Revueltos con Jamón
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 2

Crema de Zanahorias
Lomo en su Jugo
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
477 Kcal. 19% Prot. 42,9% H.C. 37,6% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 12

Sopa Maravilla
Bacalao Orly
Ensalada de Tomate
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 13

Arroz con Atún Claro
Pollo Braseado
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 15

Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 9

Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 19

Lentejas a la Madrileña
Filete Ruso
Ensalada Mixta
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 20

Arroz con Tomate
Huevos a la Bella Aurora
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 21

Crema de Verduras
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 22

Espirales con Bacon
Merluza a la Molinera
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
653 Kcal. 13,9% Prot. 42,3% H.C. 43,7% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 16

Coditos a la Boloñesa
Merluza al Horno
Ensalada Mezclum
Yogur o Fruta, Pan y Agua
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 26

Macarrones con Chorizo
Medallones de Merluza
Ensalada de Tomate
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 27

Judías Verdes con Jamón
Lomo a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
512 Kcal. 16,3% Prot. 34,5% H.C. 49% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 29

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 23

Sopa de Fideos
Magro a la Jardinera
Verduras
Yogur o Fruta, Pan y Agua
411 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 5

Macarrones con Chorizo
Medallones de Merluza
Ensalada de Tomate
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 27

Judías Verdes con Jamón
Lomo a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
512 Kcal. 16,3% Prot. 34,5% H.C. 49% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 29

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 30

Crema de Puerros
Fritura de Pescado
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
503 Kcal. 13,1% Prot. 36,5% H.C. 50,2% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos