



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|--|------|----|-----|------|
| | | | | |

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|--|------|----|-----|------|
| | | | | |

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|--|------|----|-----|------|
| | | | | |

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|--|------|----|-----|------|
| | | | | |

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|--|------|----|-----|------|
| | | | | |

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 3 | 328 | 40 | 9 | 21 |

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Helado vainilla-chocolate

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 4 | 475 | 51 | 22 | 15 |

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 5 | 285 | 43 | 7 | 13 |

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 6 | 506 | 52 | 22 | 24 |

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 7 | 473 | 28 | 32 | 18 |

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 10 | 440 | 50 | 17 | 20 |

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 11 | 346 | 49 | 8 | 19 |

Paella de verduras de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 12 | 419 | 26 | 29 | 14 |

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 13 | 488 | 54 | 14 | 35 |

Sopa de estrellas
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 14 | 371 | 42 | 15 | 16 |

Ensalada de lentejas
Croquetas artesanas de pollo
Fruta de temporada



Lunes

17 Kcal 482 HC 57 Lip 16 Prot 27

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 335 HC 33 Lip 12 Prot 23

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

Miércoles

19 Kcal 448 HC 28 Lip 28 Prot 20

Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal 565 HC 64 Lip 26 Prot 19

Fusilli gratinados con queso fundido
Nuggets de pollo
Vasito helado sabores

Viernes

21 Kcal 397 HC 49 Lip 14 Prot 18

Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Salteado de verduritas dado
Helado vainilla-chocolate

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

Agua Fruta

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |



SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL

