



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	489	63	11	35

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	396	59	10	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	628	34	42	28

Ensaladilla rusa
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	648	38	44	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	676	65	35	26

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	572	61	21	35

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	31	39	17

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	536	55	18	38

Sopa de estrellitas
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	632	70	26	28

Ensalada de lentejas
Croquetas artesanas de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur



Lunes

17 Kcal 643 HC 72 Lip 24 Prot 35

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 416 HC 35 Lip 18 Prot 28

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

19 Kcal 585 HC 30 Lip 41 Prot 23

Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal 809 HC 92 Lip 38 Prot 23

Fusilli gratinados con queso fundido
Nuggets de pollo
Patatas fritas crujientes
Vasito helado sabores

Viernes

21 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

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

