



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 | 654 | 85 | 15 | 44 |

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 4 | 511 | 53 | 26 | 12 |

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

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 5 | 551 | 78 | 15 | 26 |

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 6 | 836 | 45 | 59 | 32 |

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

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 7 | 806 | 59 | 49 | 31 |

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 | 734 | 85 | 28 | 34 |

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 | 710 | 87 | 24 | 38 |

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

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 12 | 1117 | 41 | 92 | 31 |

Ensaladilla rusa
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 13 | 630 | 61 | 20 | 49 |

Sopa de estrellas
Bistec de ternera a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 14 | 782 | 88 | 33 | 34 |

Ensalada de lentejas
Croquetas artesanas de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



Lunes

17 Kcal 948 HC 100 Lip 39 Prot 50

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

Martes

18 Kcal 541 HC 43 Lip 23 Prot 40

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

Miércoles

19 Kcal 687 HC 32 Lip 46 Prot 37

Huevos revueltos con patatas
Filete de merluza al horno con picada de
perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal 884 HC 94 Lip 44 Prot 25

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

